



<http://chefadel55.ahlamontada.com>



chiel adel

للطبيب

الطبيب

١٠٠ صنف من الخضراوات الطازجة

تأليف

فاطمه الزهراني

chefadel55

موقع فن الطهي



إرشادات عامة

- تستعمل الثمار الناضجة الطازجة والتي فى حالة جيدة وتستبعد أى ثمار تالفة أو غير ناضجة لضمان إعداد طبق شهى ومغذٍ من الخضراوات .

- تتبعى الطرق المعتادة فى التنظيف مثل إزالة جوانب الفاصوليا وتقطيعها إلى قطع أصغر وكذلك تفصيص البازلاء وإزالة حراشف الخرشوف والزغب من القلب ودعكه فى الوسط بالليمون وكحت الكوسة بدلاً من تقشيرها للحفاظ على الفيتامينات ويؤثر عليها .

- تغسل الخضراوات جيداً قبل تقطيعها .

- تستعمل سكين مطلية لامعة أو استانلس ستيل حتى لا يتفاعل المعدن مع الفيتامينات ويؤثر عليها .

- لا تنقع معظم الخضراوات فى الماء قبل الطهى إلا فى بعض الحالات مثل البطاطس والخرشوف والباذنجان مع إضافة الملح أو الليمون حتى لا يتغير لونها وذلك لتقليل فقد الفيتامينات فى ماء الفقع .

- كلما أمكن التقطيع إلى قطع كبيرة كان أفضل للحفاظ على أكبر قدر من الفيتامينات وتقليل فقدتها أثناء الطهى وتقطع مثل الاستعمال مباشرة أو توضع فى الثلاجة مع تغطيتها لحين استخدامها .

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

- تطهى الخضراوات أو تسلق فى الماء المغلى لأنه يساعد على الاحتفاظ بأكبر قدر من المحتوى الغذائى والفيتامينات فى حين أن الماء البارد يسمح بفقد أكبر فى محتواها .

- إضافة بيكربونات الصوديوم للحفاظ على لون بعض الخضراوات مثل البسلة والفاصوليا يعمل على تلف بعض الفيتامينات لذلك يفضل عدم إضافة هذه المادة ويمكن بدلاً من ذلك ترك الإناء بدون غطاء عند سلقها للاحتفاظ باللون الطبيعى .

- كثرة تسخين وغلى الخضراوات يفقدها الكثير من قيمتها الغذائية لذلك يمكن تسخين الكمية التى ستستعمل فقط .

- عند إعادة تقديم بعض الخضراوات يكتفى بتسخينها فقط ويجب عدم غليها مثل السبانخ التى تعمل فى هذه الحالة على ترسيب أملاح الإكسالات فى صورة معقدة مما يضر بالصحة وكذلك الملوخية لأنه تتكون بها بعض المواد الضارة عند إعادة غليها .

- عند قلى الخضراوات أو تحميرها مثل الباذنجان والبطاطس والقرنبيط وغيرها توضع على ورق ماص حتى يشرب الورق المادة الدهنية الزائدة .

سلق الخضراوات

- تسلق الخضراوات فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليلاً من الملح ويترك الإناء مكشوفاً للحفاظ على اللون الأخضر الطبيعى للبسلة والفاصوليا والكوسة وتغطى باقى الخضراوات .
- للمحافظة على لون الخرشوف الفاتح تضاف ملعقة كبيرة من

عصير الليمون أو الخل لكل ٤ ثلثات من الماء المغلى عند السلق ويمكن إضافة ملعقة من الدقيق مع ضرورة إبقاء الخرشوف مغموراً حتى سطح السائل وذلك بوضع غطاء أو ثقل عليه .

- بعد إتمام عملية السلق ترفع الخضراوات وتصفى فوراً بالماء البارد حتى لا تستمر فى النضج وهى ساخنة أو تسلق إلى درجة أقل من النضج المطلوب وتترك ساخنة .

- يستخدم ماء سلق الخضراوات فى عمل أطباق من الحساء أو يستخدم عند استكمال الطهى وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات .

فول أخضر بالكزبرة والحمص

المقادير:

٣ ملاعق زيت زيتون - كجم فول أخضر - ٣ بصلات مقطع إلى جوانح - ١٠ فصوص ثوم مدقوق - كوب حمص مسلوق - كوب عصير ليمون - ٢ كوب كزبرة مفرومة - ٢ كوب طماطم مكعبات - ملح - فلفل - كمون - بهارات .

الطريقة:

- نضع الزبدة فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع إلى ترنشات والثوم المدقوق وبعد بضع دقائق نضيف حبوب الفول الأخضر .

- عندما يبدأ لون الحبوب بالتغير نضيف مكعبات الطماطم والحمص والبهارات وتقلب المواد بعضها مع بعض ثم يغطى الإناء ويترك لمدة عشرين دقيقة على نار متوسطة الحرارة .

- بعد ذلك تضاف الكزبرة وتخلط جيداً مع باقى المواد وعندما نرى أنها بدأت تلتصق فى قاع الإناء نضيف عصير الليمونة ونحرك.
- يُترك الإناء على النار لمدة ربع ساعة وبعدها يكون الفول قد نضج فتقدم ساخنة أو باردة .

فول أخضر مقلى

المقادير :

٣ ملاعق زيت زيتون أو نباتى - نصف كجم فول أخضر - ٣ بصلات مقطعة ترنشات - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- يغسل الفول الأخضر جيداً ثم يقطع إلى مربعات متوسطة ومتشابهة الحجم وترتفع منه خلال هذه العملية الخيوط الموجودة فى كل حبة .
- نضيف الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع إلى ترنشات ثم الثوم المدقوق وبعد دقائق يضاف الفول الأخضر .
- عندما يبدأ لون الفول بالتغير نضيف الطماطم والبهارات .
- نضع غطاء على الإناء ونتركه لمدة ربع ساعة على النار لإخراج الباقي من الطماطم .
- بعد مرور ذلك الوقت نضيف الماء إلى المواد كلها ونحركها



على نار متوسطة دون غطاء حتى ينضج الفول وينخفض مستوى الماء وتقدم باردة .

فاتر السبانخ

المكونات :

٣ أكواب دقيق - ثلاثة أرباع كوب زيت - كوب ماء - ملعقة خميرة - ٢ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً - ٢ ملعقة سماق - ١ كوب عصير ليمونة - نصف كوب زيت زيتون .

الطريقة :

- نصنع عجينة متماسكة من الطحين والزيت والماء والخميرة ورشة الملح .

- تترك هذه العجينة ترتاح فى مكان معتدل الحرارة ونضع عليها قطعة قماش مبللة ولا جف سطحها ثم تقطع العروق من السبانخ ونغسل ثلاث مرات مع استعمال المطهر فى المرة الثانية ثم يفرم ويعصر ويخلط مع البصل والصنوبر والسماق وعصير الليمون وزيت الزيتون .

- ترقق العجينة على الطاولة وتقطع فيها دوائر صغيرة أو كبيرة حسب الطلب وذلك باستعمال المقطع المناسب ونوزع الحشوة على هذه الدوائر ثم تغلق الجهات الثلاث نحو الوسط بشكل نحصل معه على مثلث ثم نخبزهم .

- نستطيع استبدال حشوة السبانخ بحشوة لحمة أو كشك أو جبنة .



المقادير:

كجم سلق - ٤ أكواب طحينة - ٢ ملعقة صنوبر مقل - نصف

كوب زيت زيتون .

الطريقة:

- يغسل السلق جيداً ويستعمل لذلك المطهر .

- لايد من التنظيف الجيد لأوراق السلق وذلك للتأكد من خلوها من الحشرات .

- تفصل الورق عن الضلوع ونزع من الأخيرة الخيطوط الموجودة على طولها ونقطعها إلى مربعات متوسطة ومتشابهة الحجم .

- تسلق هذه القطع في الماء وعندما تنضج تصفى وتوضع على قطعة قماش لتجف تماماً ولا نعصرها بالأيدي حتى لا تتكسر وكلما ازدادت جفافاً كلما حصلنا على نكهة أفضل فيما بعد .

- تخلط هذه المربعات مع الطحينة وتسكب في إناء ويوضع على سطحها زيت الزيتون والصنوبر المقل .

سبانخ مقلية مع الحمص

المقادير:

٣ ملاعق زيت زيتون - ٣ ملاعق بصل مقطع ترنشات - ثوم

مدقوق - ربع كيلو لوبيا مسلوقة - كوب من كل من برغل خشن وحمص مسلو - ٢ كوب طماطم مكعبات - كوب ماء - ملح - قرفة - كمون .

الطريقة:

- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمر نضيف البصل والثوم .

- بعد قليل نضيف اللوبيا المسلوقة والخضراء المسلوقة .

- نحرك اللوبيا جيداً ونضيف إليها بعد خمس دقائق من التحريك المستمر مكعبات الطماطم والبهارات وتقلب المواد بعضها مع بعض .

- نضع غطاء على الإناء للحصول على خواص الطماطم بطريقة سريعة .

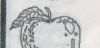
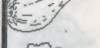
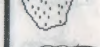
- ينتقع في هذا الوقت البرغل الخشن لمدة ربع ساعة في ماء بارد ثم يصفى جيداً ويضاف مع الحمص اللوبيا وتقلب المواد ويضاف الماء .

- يترك المزيج على النار من دون غطاء لمدة عشرين دقيقة حتى ينخفض مستوى الماء ثم يقدم ساخناً وبجانبه البصل الأخضر أو الناشف .

مسبحة الفقراء

المقادير:

٢ ملاعق زيت زيتون - ٢ ملاعق بصل مقطع ترنشات - ٢ ملاعق





لحاح بابس .

الطريقة :

• تهرس البطاطس بالشوكة للحصول على عجينة متماسكة .

• تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة وكذلك الخيار ولكن بلا

نقشير .

يضاف البطاطس والطماطم والخيار والنعناع والبقدونس وعصير

الليمونة والثوم المدقوق ونصف كمية الزيت وتدعك المواد من

جديد .

• يسكب المزيج في إناء طويل ويزين بشرائح الطماطم وقطع

الببيض المسلوق ويسكب على وجهه ما تبقى من زيت الزيتون .

فطر حب بالكزبرة

المقادير :

٣ ملاعق زيت زيتون - ٢ بصلة مقطعة جوانح أو ترنشات -

١ فصوص ثوم مدقوق - علية فطر معلب - كزبرة مفرومة ناعمة -

نصف كوب عصير حامض - ملح حسب الرغبة - بهارات .

الطريقة :

• نضع الزيت في إناء على النار وأول ما يسخن نضيف البصل

المقطع إلى ترنشات ثم الثوم المدقوق .

• بعد بضع دقائق نضيف الفطر الحب والكزبرة المفرومة فرماً

ناعماً .

ثوم مدقوق - كوب طماطم مكعبات - كوب باذنجان مكعبات - كوب
كوسة مكعبات - كوب ماء - ملح - فلفل - كمون .

الطريقة :

• سميت هذه الطبخة بمسبحة الفقراء لعدم وجود لحم بها .

• نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمى نضيف عليه
البصل والثوم .

• بعد مرور بضع دقائق نضيف مكعبات طماطم وتقلب المواد
بعضها مع بعض ثم نضيف الملح لمساعدة الطماطم على إخراج
صلبتها ونغطي الإناء ونتركه على النار مدة عشر دقائق .

• يضاف بعد ذلك مكعبات الكوسة والباذنجان وكوب من الماء .

• يجب أن يكون حجم مكعبات الباذنجان والكوسة متماثلاً
للحصول على شكل جيد .

• بعد مرور حوالي نصف ساعة أو عند نضوج كامل الخضار
تقدم أو تترك حتى تبرد وتقدم في حينها .

بطاطس حارة مع الخضار

المقادير :

نصف كوب عصير ليمون - ٢ بطاطس مسلوقة - ٢ بصلة
مفرومة فرماً ناعماً - ملعقة ثوم مدقوق - ٢ كوب طماطم مكعبات -

كوب خيار مكعبات - ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرومة - بهارات -

شطة - فلفل - ملح - نصف كوب زيت زيتون - ٢ ملعقة كبيرة





- يجب أن تنضج المواد بعضها مع بعض في نفس الوعاء للاستفادة من تبادل النكهات .

ورق عنب بالزيت

المقادير:

نصف كوب زيت - نصف كجم ورق عنب - واحد ونصف كوب أرز - نصف ك طماطم - ليمونة - حزمة بقدونس مفرومة - ملح - قرفة - كمون .

الطريقة:

- يغسل ورق العنب جيداً ثم يغمر بالماء ويوضع على النار حتى ينضج .

- ينقى الأرز ويغسل ثم ينقع بماء فاتر لمدة نصف ساعة ويصفى بعد ذلك جيداً ثم يمزج مع البقدونس والطماطم ونصف كمية الليمون وزيت الزيتون والبهارات .

- نضع القليل من الحشوة في كل ورقة ونلفها بشكل أصابع صغيرة .

- نضع شرائح بطاطس في قاع الإناء ونبدأ بصف ورق العنب عليها ونستعمل البطاطس لتكون حماية لورق العنب أو غيره من شدة النار خاصة للطبقة السفلى التي تنضج قبل الطبقات العليا .

- يغمر الورق بماء يغلى وقد أضفنا إليه النصف الثاني من عصير الحمضس ويغلى بصحن وضع عليه إناء ثانى مُلَوّ . . يشكل

- تقلب المواد بعضها مع بعض وعندما نشعر أنها بدأت تلتصق بقاع الإناء نضيف عصير الحمضس ونحرك جيداً .

- بعد بضع دقائق نضيف الملح إذا لزم الأمر وتقدم فوراً وهي ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

- نستطيع تطبيق هذه الطريقة على الجوانح أو الكبدة .

قلقاس الطحينة

المقادير:

كجم قلقاس - ٣ ملاعق زيت زيتون - ٢ بصلة مقطعة إلى ترنشات - كوب حمص مسلوق - ٦ أكواب سلطة طحينة

الطريقة:

- يقشر القلقاس ويقطع إلى مكعبات صغيرة ومتشابهة الحجم .
- يوضع الزيت في (إناء) على النار وعندما يحمى يضاف إليه البصل .

- عندما يحمر البصل نضيف إليه القلقاس ويقلب بالزيت مع البصل .

- بعد مرور عشر دقائق نضيف الحمص المسلوق والطحينة ولا نتوقف عن التحريك .

- نلاحظ أن الطحينة تشتت ويظهر على سطحها طبقة من الزيت يجب أن نزيلها وعندما ينضج القلقاس نطفئ النار ونسكب الوصفة في إناء ونتركها تبرد وتقدم .



نقلأ على الصحن للحفاظ على شكل ورق العنب .
- يوضع الإناء على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة .

ورق سلق محشو

المقادير :

ملعقة ثوم مدقوق - نصف كيلو ورق سلق - نصف كجم
ضلوع بالطحينة - كوب أرز منقوع ومصفى - نصف كوب بقدرونس
مفروم - ملعقة نعناع مفروم فرماً ناعماً - ٢ ملعقة بصل مفرومة -
ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون - ملح - كمون - فلفل .

الطريقة :

- يشوح البصل فى الزيت وعندما يصفر نضيف الثوم وبعد
بضع دقائق نضيف الأرز .
- يقلب الأرز مع البصل والثوم ثم يضاف الحمص المسلوق
والبهارات المذكورة وبعد بضع دقائق نضيف الكزبرة ونحرك وعندما
نرى أن المواد متلصق بقاع الإناء نضيف عصير الليمونة .

- نسلق ورق السلق ثم ننشرها على طاولة التطبيق .

- نضيف البقدونس إلى الحشوة وننتج خطوات حشو ورق
العنب .

قالب لحمة بالخضر

المقادير :

٢ بصلة مقطعة ترنشات - ١ فصوص ثوم مدقوق - ربع ك

لحمة مفرومة خشنة - ملح - فلفل - بهارات - جوزة الطيب -
لصاف ك شرائح بالذئجان مقلية - كوب حمص مسلوق - كوب بازلاء
مصفى - ٢ كوب طماطم تونكاسيه - كوب بطاطس مكعبات
مصفى - كوب مرقة عظام بقر .

الطريقة :

- يشوح البصل حتى يصفر ثم نضيف إليه الثوم ثم اللحمة
المفرومة والبهارات وبقيّة المواد .
- ندهن قاع الإناء وجوانبه بالزبدة ثم نغطى داخله بقرش
الباذئجان على أن تكون الجهة السوداء نحو الخارج .

- نضع القسم الأول من شرائح الباذئجان المقلية فوق القشر فى
القاع وعليها قسم من الحشوة وتعاد هذه العملية مرة ثانية وندخل
الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة .
- عند إخراج الإناء نقلبه فى طبق التقديم ويقدم مباشرة .

بصلة اللحم اليونانية بالزعر

المقادير :

٢ بصلة كبيرة مقطعة ترنشات - نصف كوب زيت نباتى - ثوم
مدقوق - ٢ كوب طماطم - نصف كجم فليبه لحم - كوب أرضى
شوكى مقطع - كوب مكعبات جبنة فيتا - نصف كوب زيتون أسود -
نصف كوب زعر أسود مفروم - نصف كوب دقيق - ٤ أكواب مرقة
عظام لحمة .



الطريقة :

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يسخن نضيف إليه البصل والثوم ثم اللحم والزعر لإعطاء النكهة .

- نضيف بعد ذلك مكعبات الطماطم ونرش عليها الملح والزيتون والأرض شوكى ثم يرش الدقيق .

- عندما تبدأ المواد بالالتصاق بالقاع نضيف عصير الليمون الحامض ونحرك ثم نغمرها بمرقه عظام البقر ونحرك جيداً .

- قبل وضع دقائق من تقديم الطبق وقبل رفعه عن النار نضيف مكعبات جينة الفيتا ونحرك فى الصلصة ثم تقدم فوراً مع البطاطس المحمرة فى الفرن .

يخنخة اللحم بالخضر

المقادير :

نصف كوب زيت - بصلة مفرومة - ٣ ملاعق زبدة - ثوم مدقوق - نصف كجم لحم فلييه - ٦ حبات كوسة - كوب فطر حب كامل - وكرات مقطع - ٤ أكواب مرقة عظام البقر - اثنتان ونصف ملعقة صلصة طماطم .

الطريقة :

- تقشر رؤوس البطاطس الصغيرة ثم توضع فى صينية مع الزبدة ونضيف كمية الزيت وكوبين من مرقة عظام البقر فى فرن متوسط الحرارة .



- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم الكرات والجزر المبشر والكوسة والفطر .

وتضاف للحمة ثم يغطى الإناء وتترك لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة حتى تتلون اللحمية وتختلط نكهتها بنكهة قليه الخضر .

- نغمر بعد ذلك جميع المواد بمرقه عظام البقر التى ذوبنا فيها صلصة الطماطم وتترك الوصفة على النار لمدة عشرين دقيقة ثم تقدم مع البطاطس المحمرة بالفرن .

فاصوليا حمراء حارة

المقادير :

نصف كوب زيت نباتى - ٢ بصلة مفرومة - ثوم مدقوق - لحم مفرومة خشنة - ٤ أكواب فاصوليا حمراء معلبة - ٤ ملاعق صلصة حارة - نصف كوب دقيق - ٤ أكواب مرقة عظام - ٢ ملعقة قلب الطماطم - ملح حسب الرغبة .

الطريقة :

- اشتهرت هذه الوصفة المكسيكية الاصل وانتشرت فى بلاد أوروبا الشمالية لتلائمها مع طقسها البارد كما لاقت نجاحاً فى لبنان لتقاربها من وصفة يخنخة الفاصوليا وبالتالي نضمها إلى اليخنات .

- نضع الزيت على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم .



هل تعلم ؟

- ونكمن النكهة الحارة بداخل الحبات فى الحبوب البيضاء مما
يؤدى إلى الحروق البسيطة عند اللمس .

هل تعلم ؟

الكارى : هو مزيج بهارات مختلفة من أصل هندى بشكل
«درة أو عجينة» .

- فى الهند كل من يطهو له نسب معينة من البهارات .

- الكارى : البهارات فى أوربا لها نسب متفق عليها من أوائل
القرن الثامن عشر خلال المؤتمر الدولى فى باريس .
هناك عدة أشكال من الكارى : كالناعم ... والخشن ...
والحار ... والشديد الحرارة .

- تختلف أشكال الكارى فى منطقة الشرق الأوسط ففى
«مسرى لانكا» يضاف إليه اللبن أو حليب جوز الهند ... وفى
تايلندا يضاف إليه عجينة الجيمبرى المجفف .

كيف نجمدين خضراواتك ؟

(النوع :

الباذنجان : يقشر الباذنجان ويقطع حلقات أو مكعبات حسب
الرغبة ويرش بقليل من الملح للتخلص من المادة القابضة ويعصر
قليلاً باليد . يقلى فى الزيت حتى يصبح ذهبى اللون . ويوضع
على ورقة ماصة للدهون حتى يبرد يعبأ فى أكياس بلاستيك ويمكن
وضعه فى طبقات بينهما ورق ريد حتى يسهل استخدامه بعد

- بعد بضع دقائق نضيف اللحم المفرومة الخشنة ونقلها حتى
تبدأ بالتلون .

- يضاف الملح حسب الرغبة . تصفى الفاصوليا من مائها
وتغسل وتضاف إلى اللحمه وتقلب معها حتى تتوزع جيداً وعند
استعمال الفاصوليا الحمراء الطازجة يجب نقعها ثم سلقها .

- يرش الدقيق على وجه المواد ونحرك جيداً حتى تمتصه المواد
ثم تضاف المرققة إليها وتحرك حتى الحصول على الصلصة .

- يذوب قلب الطماطم فى الصلصة وتضاف الصلصة الحمراء .
- تترك المواد لفترة ربع ساعة على نار متوسطة الحرارة ثم تقدم
مع القليل من الكريمة الشديدة التكوين كاللبن مثلاً .

- نستطيع استبدال اللحمه المفرومة فرماً خشناً بلحمه موزات أو
حتى استبدالها كلياً بالدجاج المقطع إلى مكعبات متوسطة ومتشابهة
الحجم .

هل تعلم ؟

- انتشرت هذه الوصفة المكسيكية الأصل فى كل الولايات
المتحدة وكانت الطبقة الأساسى لأول المكتشفين لسهولة طبخها
وسهولة إيجاد مكوناتها .

- ومعنى كلمة الشيلى هو الحر (الفليفلة الحرة) الذى
يستعمل بكثافة فى المكسيك وتلاقيه فى أكثرية أطباقهم إذ يضيف
إليها النكهات الجديدة والألوان الجميلة ونعده فى السوق المكسيكى
بأشكال مختلفة أو مدخنا .

التجميد ويحكم إغلاق الأكياس .

يحفظ لمدة ٨ شهور .

البازلاء: تفحص البازلاء وتفضل البازلاء الصغيرة الخضراء الحلو - تسلق في الماء المغلي مع تقلبها لمدة ٣ دقائق ثم ترفع وتبرد وتعبأ . تحفظ لمدة ١٢ شهراً .

الجزر: يكشط الجزر ثم يغسل ويقطع إلى مكعبات صغيرة أو حلقات أو أصابع رفيعة ويسلق في الماء المغلي لمدة ٣ - ٥ دقائق ثم يرفع ويبرد وتعبأ . يحفظ لمدة ١٢ شهراً

السبانخ: تنقى السبانخ الطازجة وتغسل جيداً لتتصفى من مائها ثم تجهز بتقطيعها بالطريقة المطلوبة تسلق السبانخ في كمية بسيطة من الماء لمدة ٣ دقائق ثم ترفع وتبرد بسرعة وتصفى جيداً من الماء ويمكن الضغط عليها باليد للتخلص من الماء ثم تعبأ .

تحفظ لمدة ٨ شهور

الفاصوليا الخضراء: تنقى الأنواع الصغيرة الجيدة تنظف من الألياف الجانبية وتقطع عرضياً أو يميل قطعاً مناسبة ثم تسلق لمدة ٣ دقائق وتبرد وتعبأ . تحفظ لمدة ١٢ شهراً .

القرنبيط: تنقى الرؤوس الجامدة البيضاء المتماسكة تقطع الأوراق الخارجية وتشطف الرأس بالماء البارد ثم تقطع إلى وردات صغيرة تفصل عن بعضها . . . تسلق لمدة ٣ دقائق مع إضافة عصير ليمونة إلى ماء السلق ليحتفظ القرنبيط باللون الأبيض ثم تبرد وتعبأ . تحفظ لمدة ٨ شهور .



الملوخية: تغسل الملوخية جداً وتقطف وتترك لتجف ثم تفرى ناعماً كالمعدس . تضاف كمية بسيطة من الماء أو الحساء المغلي (٣ - ٤) ملاعق كبيرة لكل ربع كيلو ملوخية وتقلب جيداً حتى تتماسك . تعبأ في أكياس أو علب بلاستيك وتجمد . تحفظ لمدة ٨ شهور .

ورق العنب: ترص الأوراق واحدة واحدة فوق بعضها في ورق الألومنيوم . . . يطن من الداخل بورق زبدة ويحكم إغلاقها ثم توضع في أكياس بلاستيك وتغلق .

عند الاستعمال توضع الأوراق في قليل من الماء المغلي وهي مجمدة لمدة ٣ - ٥ دقائق ثم تتبع الطريقة المعتادة في الحشو . تحفظ لمدة ٢ شهور .

بازنجان نسواز على الطريقة الفرنسية

(التأدير:

لك باذنجان - كيلو طماطم حلقات - نصف ك بصل حلقات - ملعقتا زيتون أسود - ملعقتا زيت - حزمة شبت - ملح - فلفل - بهارات حسب الرغبة .

(الطريقة:

- يقطع الباذنجان حلقات طويلة مع عدم فصلها من أسفل بحيث تبقى متصلة ببعضها .
- توضع حلقات الطماطم ثم حلقات البصل ثم حلقات



ويرش الوجه بقليل من الجبن المبشور ثم تزع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

بادنجان « مكور » بالفلفل الأخضر

(المقادير :

كيلو باذنجان رومى متوسط الحجم - ربع كيلو فلفل رومى أخضر - ثمرتان من الطماطم - ملعقة عصير ليمون - بصلة متوسطة حلقات - ٢ كوب من الشورية - ملح - فلفل - كمون - بهارات .

(الطريقة :

يفشر الباذنجان ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويقطع الفلفل حلقات متوسطة السمك .

- تبيل البصلة بالملح والفلفل والكمون ثم تقلى مع الباذنجان والفلفل والبصل فى طبق فرن وتضاف الشورية .

- ترص حلقات الطماطم على الوجه ويزج الطبق فى فرن بدون غطاء حتى ينضج الباذنجان ويحمر الوجه .

بامية بالبصل القاورمة (١)

(المقادير :

٨٠٠ باذنجان رومى متوسط الحجم - ربع كيلو فلفل رومى - ثمرتان من الطماطم - ملعقة كبيرة عصير ليمون - بصلة متوسطة ترشات - كوبان من الشورية - ملعقة كبيرة زيت - فصوص ثوم مفرى - ملح - فلفل - كمون .

الباذنجان ثم ترص فى طبق فرن على فرشاة من البصل الباقى وتعمل بأعواد الشبت بين حلقات الباذنجان وبجبات الزيتون الأسود .

- يرش على الوجه زيت الزيتون والملح والفلفل ويزج القالب فى فرن شديد الحرارة مع تفتن الوجه لمدة عشر دقائق ثم تهدأ النار حتى يتم النضج .

جراتان الباذنجان

(المقادير :

كيلو باذنجان رومى - نصف كجم لحم معصج - كوب بشاميل - بيضتان - ثمرتا طماطم - ثمرة فلفل رومى - ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ملعقة كبيرة بقدونس - بصلتان - ملح - فلفل .

(الطريقة :

يشق الباذنجان نصفين طولياً مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة ويرش بقليل من الملح ويترك نصف ساعة ثم يشطف .

- يوضع الباذنجان فى صينية تزع فى الفرن حتى يلين الباذنجان نوعاً ما ثم يترك لتهدأ حرارته .

- يزال لب الباذنجان بحرص بالملعقة ويهرس ويحتفظ بالقشرة سليمة ثم يضاف إلى اللحم المعصج المتبل والجبن الرومى المبشور والبشاميل والبيض المخفوق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويضاف البقدونس المفروى والفلفل والطماطم المقطعة قطعاً صغيرة .

- يعاد ملاء قشر الباذنجان المخلّى بالحشو السابق إعداده ويرص

بامية بوراني

المقادير:

كيلو بامية - نصف كيلو لحم مفروم معصج - كيلو طماطم
عصير - ملعقة كبيرة بقسماط للوجه .

الطريقة:

١ - تغلب البامية فى السمن ثم ترفع على ورقة ماصة
للدهن .

٢ - يدهن طاجن بقليل من السمن وترص فيه البامية بالتبادل
مع اللحم المعصج حتى ينتهى المقدار بحيث تكون الطبقة الأخيرة
من البامية ثم يصب عصير الطماطم ويزج الطاجن فى فرن متوسط
الحرارة حتى تنضج ويرش الوجه بالبقسماط الناعم ثم يعاد الطاجن
إلى الفرن حتى يتورد سطحه .

بامية نى فى نى

المقادير:

كيلو بامية خضراء - كيلو عصير طماطم - بصلة متوسطة مفرة
- ملعقة صغيرة ثوم مفرى - شوربة لحم أو دجاج - ملح - فلفل .

الطريقة:

توضع البامية فى إناء مع عصير الطماطم والبصل والثوم
المفرى وترفع على النار وتترك لتغلى ثم تهدأ النار بعد إضافة
الشوربة وتترك حتى تنضج ويضبط الطعم بالملح والفلفل .

الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويقطع
الفلفل حلقات متوسطة السمك .

- تبيل البصلة بالملح والفلفل والكمون ثم تغلب مع الباذنجان
والفلفل والبصل فى طبق فرن وتضاف الشوربة .

- ترص حلقات الطماطم على الوجه ويزج الطبق فى فرن
بدون غطاء حتى ينضج الباذنجان ويحمر الوجه .

بامية بالبصل القاومة (٢)

المقادير:

كيلو بامية خضراء طازجة - نصف كيلو طماطم مقشرة مكعبات
- نصف كيلو بصل قاومة صغير - ملعقة كبيرة زيت - نصف ملعقة
صغيرة ثوم مفرى - ملح - فلفل .

الطريقة:

١ - تجهز البامية كالعتاد .

- يشوح البصل فى الزيت حتى يصفر لونه فيضاف الثومة
والبامية ويقلب لمدة دقيقة واحدة ثم تضاف الطماطم ويقلب الخليط
لمدة دقيقتين .

- يضاف كوب من الماء حتى تغلى البامية ثم تهدأ النار وتترك
حتى تنضج مع ضبط الطعم بالملح والفلفل .

الطريقة:

نقطع رؤوس السبانخ بطول ١٠ سم تقريباً ونغسل جيداً ثم
ونترك في قليل من الماء ويحتفظ بالأوراق لإعداد صنف

تشوح بعد ذلك في الزيت حتى تلين قليلاً فترفع وترص في
طبق فرن .

يقلب عصير الطماطم في قطعة زبد ثم يضاف اللحم المعصج
والحمص المسلوق ويترك حتى يتسبك .

تضاف الطماطم باللحم إلى السبانخ ويغطى الوجه بحلقات
الطماطم ثم تزج في فرن متوسط الحرارة مع التغطية ويمكن إضافة
الزيت من الماء لو احتاج الأمر .

يرفع الغطاء بعد تمام التوضيح ويترك الطبق في الفرن خمس
دقائق يحمر ويقدم ساخناً .

فطيرة السبانخ بالجبين الربيكونا

المقادير:

مقدار من عجينة التارت - نصف كيلو أوراق سبانخ طازجة -
ربع كيلو جبنة ريكوتا - ملعقتان كبيرتان جبنة شيدر - نصف كوب
دقيق - نصف كوب لبن - ملعقة زبد - ذرة جور طيب .

الطريقة:

تجهز صينية أو قالب الفطيرة ويدهن بالزبد ثم توضع العجينة

قالب السبانخ بالبشاميل

المقادير:

نصف كيلو سبانخ - ملعقة زبدة كبيرة - فسان من الثوم
المفري - كوب بشاميل - ملعقة جبنة رومي مبشور .

الطريقة:

تقطع السبانخ قطعاً مناسبة وتسلق في الماء المغلي المالح
حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .

يحمر الثوم في قطعة من الزيت وتضاف السبانخ ويقلب
الخليط حتى يتشرب كل السائل .

يضاف الجبن الرومي المبشور إلى البشاميل ويقلب ويضاف
الملح .

تدهن صينية فرن بالزبد وتوضع فيها السبانخ ثم البشاميل
وتقلب وتوضع على السطح قطع الزبد ثم تزج في الفرن .

رؤوس السبانخ بالحمص والعصا

المقادير:

كيلو سبانخ رؤوس فقط - ربع كيلو لحم معصج - كوب
عصير طماطم - ملعقة زبد كبيرة - ملعقتان كبيرتان حمص
مسلوق .

ويضغط عليها من القاع والجوانب وتخرم بالشوكة حتى لا ترتفع أثناء النضج .

- تفرى السبانخ وتضرب فى الخلط مع الجبن الريكوتا وتضاف جوزة الطيب والملح والفلفل .

- يضاف الدقيق إلى الزيت ويقلب على النار حتى يصبح ذهبي اللون فيضاف اللبن ويقلب مع الدقيق حتى يغلى فيرفع من فوق النار ويترك ليهدأ .

- تضاف المقادير الباقية وتخبز ثم تصب على الفطيرة وتزجج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم ساخنة .

دقة السبانخ بكبد الدجاج والبيض

(المقادير :

كيلو سبانخ - نصف ك كبد دجاج - ٤ بيضات - نصف كوب لبن - عصير ليمون - ملح - فلفل .

(الطريقة :

تغسل السبانخ جيداً وتسلق وتصفى من الماء ثم تقطع بسكين حادة .

- يخفق البيض جيداً وتبيل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه اللبن وعصير الليمون .

- يدهن قالب أو صينية فرن بالزبد جيداً من جميع الجوانب ثم تصب فيها ثلاثة أرباع كمية البيض المخفوق مع تحريك الوعاء حتى

يغطى البيض جميع الجوانب بانتظام .

- يغسل الكبد وتبيل بالملح والفلفل ثم يحمر فى قطعة من

الزبد فى قاع الصينية بالكبد المحمر ثم تضاف السبانخ ثم بقية البيض على الوجه وتزجج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقلب على طبق التقديم وتحمل ببقية الكبد المحمر وتقدم ساخنة .

أقراص البيض بالسبانخ والعصاج

(المقادير :

كيلو سبانخ - ٦ بيضات أو أكثر - ملعقتان متوسطتان من الزبد - ربع ك عصاج - ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ملح - فلفل .

(الطريقة :

تقطع السبانخ قطعاً رفيعة وتغسل جيداً ثم تسلق فى قليل من الماء ثم تصفى .

- تضاف السبانخ إلى العصاج وتقلب ، تسقى بالماء المتبقى من السلق وتبيل حتى تشرب الماء كله .

- تغرف السبانخ فى طبق فرن ثم تعمل حفر بالمعلقة وتكسر بيضة فى كل حفرة وتبيل بالملح والفلفل .

- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع الساعة حتى ينضج

البيض ثم يرش الوجه بالجبن المبشور ويغطى الفرن ويترك الطبق لمدة دقيقتين حتى يلين الجبن ويقدم ساخناً .

سوتيه الفاصوليا بالزبد

المقادير :

نصف كيلو فاصوليا خضراء - كوبان من الشوربة أو الماء -
بصلة صغيرة مفرومة - عود كرفس - ملعقة كبيرة عصير ليمون -
ملح - فلفل .

الطريقة :

تقطع الفاصوليا حسب الرغبة - تشوح في الزبد ويضاف
الكرفس والبصلة والشوربة والملح والفلفل وتترك على النار حتى
تغلى ثم تهدأ النار حتى تنضج وتشرب السائل كله .
- يرفع عود الكرفس من الفاصوليا عند التقديم ويضاف إليها
خليط من الزيت والليمون الثبل والمخفوق جيداً .

جراتان الفلفل مع الخضراوات

المقادير :

٨ ثمرات طماطم حمراء جامدة مقشرة - ثمرتان من الباذنجان
الرومي متوسط الحجم حلقات - ثمرة فلفل رومي أصفر - قطعة
زبد صغيرة - ثمرتان من الفلفل الرومي الأحمر .

الطريقة :

تقلي حلقات الباذنجان في الزيت حتى يصفر لونها .

- تقطع الطماطم ٤ أجزاء .

في قلب قرن بالزبد ويرس جزءاً من الطماطم في القاع
عليها أوراق التنوع الأخضر وقليلاً من الملح والفلفل ثم يربص
أما الباذنجان المقلّى .

سلع الفلفل حلقات طويلة ويشوى في الفرن قليلاً .

- يجمّل وجه القالب بالفلفل الأحمر والفلفل الأصفر ثم طبقة
من فطع الطماطم ويرش قليل من الملح والفلفل والزيت ويزج
القالب في فرن حار مع تغطيته حتى يقترب من النضج فيرفع الغطاء
ويترك ليتورد الوجه .

فول أخضر بالخضرة

المقادير :

كيلو فول أخضر صغير الحجم - حزمتان من السلق - حزمة
بركة خضراء مفرية - ملعقة شاي كزبرة جافة ناعمة - حزمة شبت
أخضر مفري - نصف ك لحم أحمر - بصلة مفرية - ملعقة كبيرة ثوم
س - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تزال خيوط الفول الجانبية ثم يقطع قطعاً مناسبة .
- يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويشوح في السمن ثم يضاف البصل
المفري وقليل من الماء حتى يقترب اللحم من النضج .
- يضاف الفول ويترك الخليط على النار ربع ساعة ثم يضاف
الماء بحيث يغطي الخليط ، تضاف الكزبرة الخضراء والشبت ويقل

الخليط ويترك حتى ينضج .

- تقطع أوراق السلق قطعاً صغيرة وتحمر في السمن مع الكزبرة الجافة والثوم ثم يقرى الجميع مع قليل من الماء أو الشورية .

- يضاف السلق إلى الفول الناضج باللحم ويترك ليغلى خمس دقائق ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً في إناء عميق من الأرض الأبيض والسلطة الخضراء .

فول أخضر بزيت الزيتون

المقادير :

كيلو فول أخضر صغير - ملعقة كبيرة زيت زيتون - بصلتان مقريتان - نصف كوب ماء - ربع كوب عصير ليمون - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- تزال خيوط الفول الجانبية ويقطع قطعاً مناسبة .
- يحمر البصل في الزيت في إناء كبير ثم يضاف الفول ويقلب على النار حوالي ١٠ دقائق .
- يضاف عصير الليمون وتبيل بالملح والفلفل والبهارات ويضاف الماء وتهاد النار حتى ينضج الفول فيقدم بارداً أو ساخناً حسب الرغبة .

سوفليه القرنبيط

المقادير :

نصف كيلو قرنبيط - كوبان من اللبن - ٣ بيضات - ملعقتان

الجن الرومي - اثنتان ونصف ملعقة كبيرة من الزبد - ملعقة دقيق - بسماط - ملح - فلفل .

الطريقة :

- يقطع القرنبيط وردات صغيرة تغسل وتسلق .
- ترص وردات القرنبيط في قالب فرن مدهون بالسمن في طبقات مع رش قليل من البسماط بين كل طبقة وأخرى .
- يفصل صفار البيض عن البياض ويخفق البياض على حدة حتى يصبح هشاً ناصع البياض .

- تصف الدقيق إلى الزبد السايح في طاسة ويحمر حتى يصبح اللون قيصاف اللبن مع تهدئة النار ويخفق بشدة ثم يرفع من على النار .

- يخفق صفار البيض على حدة ويضاف إلى الصلصة السابقة لتدريج مع التقليب وتبيل بالملح والفلفل ثم يضاف البياض المخفوق بخفة ويقلب .

- تصب الصلصة على القرنبيط المسلوق والمجهز في القالب ، يوزع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يرفع إلى الرف الأوسط حتى يتورد لونه ويقدم ساخناً مع الخضراوات .

السانخ بالكريمة

المقادير :

ك سانخ - نصف كوب ريدة - ٤ بيضات - كوب كريمة طازجة

كوني على حذر في المطبخ

- ثلاثة أرباع لتر لبن - ملعقتي دقيق - ملح - بهارات - جوز الطيب .

الطريقة :

- ضعي إناء به ماء يغلي .
- قطعي السبانخ وضعيها في الماء الساخن لمدة خمس دقائق .
- صفيها وضعيها في الماء البارد .
- قلبى الدقيق في الزبدة على نار هادئة خمس دقائق .
- صبي فوقها اللبن البارد والملح والبهارات وجوز الطيب المبشور .

- اغلي هذا المزيج على نار هادئة .
- اضربي السبانخ في الخلاط - وأضيفي ملعقتين من المرق .
- اخفقي البيض وضعيه في السبانخ .
- امسحي الفطائر بالزبدة واملئتها بحساء السبانخ ثم ضعها في صينية الفرن .

- اسكبي ماء في النعاء حتى ارتفاع الفطائر ثم اغليها على نار قوية في الفرن .

- أضيفي بعد ذلك الكريمة إلى المرق ثم اغليها لمدة دقيقتين .
- أخرجي الفطائر واسقيها بالسائل وقدميها .

كوني على حذر في المطبخ

ملى حذر في المطبخ

- قبل الدخول إلى المطبخ ويجب التعرف إلى القوانين
من الوصفة التي يجب اتباعها خلال كل فترة الطهي وذلك
إلى أي حادث قد يطرأ ويؤدي إلى ضررك .

- افقلى البوتاجاز بعد الطبخ مباشرة .

- ضعي القفاز دائماً باتجاه البوتاجاز وليس خارجه .

- جففي المواد التي ستقليها في النار جيداً قبل وضعها في
الزيت الحامي وإلا تساعد لها محدثاً معه أضراراً بالغة .

- عند استعمال حلة الضغط نطفيء النار تحت الإناء بعد الانتهاء
من الطهي ونتركها على الموقد لتهدأ فترة عشر دقائق ونضعها بعد
ذلك نضعها تحت الماء البارد حتى نخفض من حرارتها ثم نفتحها
بمهل .

- عند استعمال آلات كهربائية يجب الانتباه جيداً إلى اختلاطها
الذي يمكن حدوثه عند تنظيفها لذلك يجب نزع السلك
من الباي وليس فقط الاكتفاء بقلب الآلة .

- يجب وضع مواد التنظيف خارج المطبخ وفي خزانة عالية
عن متناول الأولاد .

- دائماً باتا وضع مواد تنظيف في زجاجات ماء للشرب أو
في - حرصاً على سلامة أطفالك .

- لا تضعي داخل فرن ميكروويف البيض أو العلب الحديدية
والتي في بفتحها والعلب تتكهرب .



- الشواء بالحرارة المباشرة .

- القلي في زيت قليل .

- القلي في زيت عميق .

- الطهو بوعاء مقفل في الفرن .

السلق بالقلبي

- غسل المواد دائماً قبل غليها .

- نضع المواد (اللحمية - الدجاج) في ماء بارد على النار .
عندما بالغليان نلاحظ ظهور الأوساخ على وجه الماء فيجب
ف مسح الماء .

- عندما يغلي الدجاج نخرجه من الحلة ونضعه في حلة أخرى
ماء نظيف يغلي والمعروف أن الماء يبدأ بالغليان عندما تصل
ارته إلى مئة درجة مئوية .

- للحصول على نكهة أفضل نضع باقة عطرية مكونة من
ات و الزعتر والخزر والبصل والقرنفل .

- خلال عملية الغليان تختلط نكهات المواد العطرية مع نكهة
الدجاج لتحصل على مردود أفضل .

- في حالة سلق الخضار تكون العملية أكثر دقة . لا يجب
وضع الخضار في الماء إلا عندما يكون قد وصل إلى درجة حرارة
غليان الماء عندها نضع الخضار ونتركها تغلي حتى تنضج .

- عند استعمال الفوط في المطبخ يجب أن تكون جافة لأن
الفوط الرطبة تنقل الأمراض .

- لا تدخلوا الحيوانات إلى المطبخ ولا تخلطوا الأوعية الخاصة
بهم مع أدوات المطبخ ولا تغسلوها في نفس المحل مع نفس المواد
لأن الحيوانات تنقل الأمراض التي تضر بالكبد والعقل .

- التركيز لابد أن يكون إجبارياً في خلال الطهو وإلا حدثت
اخطاء نحن في غنى عنها .

مبادئ الطهو

يوجد في المطبخ عدة طرق لتنفيذ طبق ما وتختلف هذه الطرق
بعضها عن بعض نظراً لاختلاف المواد فلا يجوز سلق قطعة لحم
مثلاً إذا كان المفروض التحمير لذلك يجب علينا معرفة كافة أنواع
وطرق الطهو للحصول على أي درجات النكهات ولتنفيذ الطبق
بالطريقة الأصح .

ستتعرف على هذه الطرق وهي :

- ١- السلق بالغلي .
- ٢ - السلق من دون غلي .
- ٣ - الطهو بالبخار .
- ٤ - الطهو بالقلبي البطيء .
- ٥ - الطهو البطيء في وعاء مقفل .
- الشوي بالفرن .



- إذا تركناها تغلى أكثر يجب وضعها بسرعة فى إناء بداخله ماء بارد مع الثلج والهدف من ذلك إيقاف عملية السلق إذ إنها لا تتوقف عندما نطفئ النار من الوعاء فالمرور من درجة حرارة عالية جداً إلى درجة حرارة باردة جداً يوقف عملية السلق ويحفظ للخضر اللون والفيتامينات .

- فى حالة سلق اللحمة من المستحسن تحميرها قبل السلق إذ أن التحمير يحبس الخواص والنكهات القوية بداخل المواد وعندما نضعها فى الماء للسلق تخرج هذه الخواص وتوزع فيها .

- أما بالنسبة للسّمك فمن المستحسن استعمال طريقة للسلق من دون غلى إذ إن لحمة السّمك من حيث التكوين أطرى وأرق باستثناء سمك اللقر .

السلق من دون غلى

- تستعمل هذه الطريقة مع مواد دقيقة التكوين كالسّمك والبيض مثلاً .

- عندما يغلى الماء تخفف النار تحته حتى تصبح حرارته ما بين ٨٠ ، الـ ٩٠ درجة مئوية ، إن لم يكن هناك ميزان حرارة يجب أن يكون سطح الماء مرتعشاً من دون ظهور أية فقاعات .

- يجب أن يغطى الماء كامل المواد التى نريد أن نسلقها بهذه الطريقة .

- يمكن استبدال الماء بسائل آخر كالحليب ويستعمل أحياناً وقتاً أطول فى طهو المواد مما يساعد على استبدال النكهات والحصول على نكهة أفضل .

مع دائماً فى الماء القليل من الخل الأحمر الذى يساعد على حفظ تكوين المواد .

الطهو بالبخار

البخار طاقة متخلفة عن النار ويصلح استعمالها فى الطهو لما أن هذه الطاقة تخفى خلفها خطر الحريق إذا لم يتنبه لذلك .

يدخل البخار فى عدة وصفات ويستعمل فى الأطباق الدقيقة كالحضرة أو الدجاج أو السمك أو اللحم كما يستعمل فى المذاق تطعيم البخار بالنكهة التى نريدها وأفضل مثل لهذه الطريقة هى وصفة الكوسكوسى التونسية فتوضع بخنة الخضرة مع الدجاج واللحم فى إناء على النار ويوضع عليها مصفاة بداخلها حيوب كوسكوسى فالبخار المتصاعد يدخل من ثقب المصفاة فيستوى كوسكوسى ويأخذ من رائحة وطعمة البجينة .

الطهو بالغلى البطيء ..

- يتم فيه الطهو بأقل قدر ممكن من السائل أو الصلصة ويبطئ .
تساهم هذه الطريقة فى إضفاء نكهة مكثفة للطعام أو الصلصة إذ يطهو الطعام والسائل معا فى وعاء واحد فيشكّلان طبقاً كاملاً .
تلائم هذه الطريقة المواد القاسية .

الطهو البطيء فى وعاء مقفل

- هذه الطريقة متشابهة مع الطريقة السابقة إلا أن الفرن هو

الطريقة ويوضعها فى فرن متوسط الحرارة والوقت هو ١٠ ساعات

والموقد هو نوعية الحرارة الموجهة إلى المواد وفق الطريقة الأولى
نؤمن حرارة غير مباشرة أما فى الثانية فتؤمن حرارة مباشرة .

ينبغى وفق هذه الطريقة أن تغمر المواد حتى نصفها بالسائل
الذى نستعمله وأن تكون عملية الطهو بطيئة لتسمح للمواد الموجودة
بتبادل النكهات فيما بينها لذلك يستحسن استعمال الخضار وإدخالها
إلى الوصفة .

عند انتهاء مدة الطهو نلاحظ انخفاضاً بمستوى السائل وتغيراً
بلونه فإذا كان قائماً على ماء الطماطم نحصل بعد الطهو على سائل
شديد التلوين وكثيف الملمس .

الشوى بالفرن

هناك عدة أصناف للشوى فى الفرن، وعلى الفحم ، وعلى
السيخ . والعامل المشترك بين الثلاثة : هو أنه يجب علينا التأكد من
تضخ المواد ظاهرها وداخلها... لذلك يجب أن تكون الحرارة
معتدلة خاصة فى الشوى على الفحم أو على السيخ كالشاورما .

فى جميع الحالات يتم تبسيل المواد أو نقعها حتى تثقب من جهة
فلا تحتاج وقتاً طويلاً لتضخ : ومن جهة ثانية لثمتص ونحبس نكهة
التقيع والبهارات بداخلها .

ستعين هذه الطريقة فى عدة وصفات فى طرق السلق إذ من
خلالها نستطيع الاحتفاظ بالخواص داخل المواد ونستخرجها ثانية
وبطريقة أقوى خلال عملية السلق فنحصل على شوربة ذات نكهة
ذكية .

كالمارى بالخضر

المقادير :

نصف ك كالمارى (نوع من السمك) - ٢ ملعقة كبيرة زنجبيل
مشور - ونشا - ٤ ملاعق كبيرة زيت نباتى - نصف كوب بصل
أخضر مقطع دوائر - ٢٠٠ جم بروكلى - كوب جزر مقطع مكعبات
- ملعقة خل أرز - ٢ ملعقة سكر - ٢ ملعقة زيت - ٢ كوب مرقه

الطريقة :

- نضع الكالمارى مع نصف كمية الزنجبيل فى إناء ثم نضيف
إليهما خل الأرز والنشا ونتركها لمدة عشرين دقيقة .

ننقع الفطر الأسود الصينى بالماء البارد لمدة نصف ساعة .

- يحمى الزيت فى إناء على النار ثم نضع البصل الأخضر
الزنجبيل التبقى والبروكلى والجزر والفطر المصفى .

- نترك الإناء على النار بلا غطاء حتى ينخفض مستوى المرقه
نضيف عندها الملح والسكر ثم الكالمارى وزيت السمسم ونخلطها
ونسخنها ساخنة .

بقلاويظ بالخضر

المقادير :

٢ بصلة مقطعة ترنشات - ٣ ملاعق زيت نباتى - ٢ ملعقة ثوم

مدقوق - كوب كرات مقطع دوائر - وكريما - ٢ حبة فليفلة خضراء -
٢ كوب كرنب مفري - نصف ليمونة - ٣ أكواب مرقعة سمك .

الطريقة :

- نضع إناء على النار وعندما يحمى نضع فيها البقلاويظ مع
مرقعة السمك ونغطيها ثم نتركها حتى تفتح كل الحبات فنضيفها
ونحفظ ماء السلق .

- ننزع قطعة واحدة من الصدف تاركين القطعة الثانية التي لها
البقلاويظ .

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف البصل
والتوم .

- عند الاحمرار نضيف الكرات المقطع إلى دوائر والفليفلة
الخضراء المقطعة إلى شرائح طويلة ورقيقة ثم نضيف الطماطم
والكرنب .

- نرش الملح وعندما نرى أن المواد بدأت تلتصق قليلاً فى قاع
الإناء - نضيف عصير الحامض ومرقعة السمك التى سلقنا فيها
البقلاويظ والكريمة وبعد التحريك نقدمها مع البطاطس المقلية أو
الأرز الأبيض .

أرز بالخضر المعلبة

المقادير :

نصف كوب زيت نباتى - ٢ بصلة مفرومة - ثوم مدقوق - فلفل

١٠٠٠م - وذرة - وبازلاء - ٢ كوب أرز أصفر طويل - ٥ أكواب مرقعة
لحم أو دجاج - ملح - بهار - كمون .

الطريقة :

يبقى الأرز ويغسل وينقع .

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه
لحم ثم الثوم والفطر والذرة والبازلاء ونقلبها مع البهارات .

- نوزع الخضر فى قاع الإناء على المستوى نفسه ونضع عليها
المصفى جيداً من الماء ولا نحرك حتى يبقى الأرز منفصلاً عن

- نغمر كافة المواد بالمرقعة ونتابع الوصفة مثل الأرز المفلنل .

- عند النضوج الكامل للأرز نقلب الإناء ونحصل على قالب
من الأرز تملأ سطحه الخضر .. ولكى تنجح هذه الوصفة من
الأسهل أن تكون المسافة ما بين سطح الأرز وحافة الطنجرة صغيرة
أ .

- نستطيع تلوين الأرز بالبصل المحروق أو بالزعفران .

بويناس بالخضر

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتى - كوب أرز - كوب طماطم - نصف
كوب كوسة - ربع كع جزر - ثوم مدقوق - زنجبيل مقشر ومبشور -
١٠٠٠م ونصف ملعقة كبيرة مرقعة الخضر - ملعقة قلب الطماطم -
ملح - قرفة - فلفل - بهارات .

القرنبيط ظاهرة .

- نوزع الجبنة على سطح القالب وندخله إلى فرن متوسط الحرارة حتى تلتون الجبنة وتشتد الصلصة ،
من الممكن استعمال القرنبيط دون سلق ولكن يجب علينا أن
نخفف من صلصة البشاميل ونكثر من الكريمة السائلة التي يحتاجها
القرنبيط لينضج .

خض بالكاري

المقادير :

٣ ملاعق زيت نباتي - بصل مقطع ترنشات - ملعقة ثوم
مدقوق - نصف ك جزر - نصف ك بطاطس - نصف كيلو بامية -
نصف كوب كاري - وصلصة طماطم - ٣ أكواب مرقة الخضضر -
بحسب الرغبة .

الطريقة :

نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمر نضيف إليه الثوم
المدقوق ثم البصل المقطع .
- عندما يبدأ البصل بالاشقرار نضيف الجزر والبطاطس والبامية
وبعد عشر دقائق نضيف الكاري والملح .
- ندوب الطماطم في مرقة الخضضر ثم نضيف الزيج إلى الخضضر
ونخفف النار ونتركها بلا تحريك ومن دون غطاء حتى تنضج
الخضضر .

الطريقة :

- ينقى الأرز ثم يغسل ونضعه جانباً في مصفاة دون نقع .
- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمر نضيف إليه
البصل والثوم والزنجبيل ثم بقية الخضضر ونقلبها جيداً .
- نضيف الأرز في هذه المرحلة ونقلب المواد بعضها مع بعض
حتى يتوزع الأرز جيداً عليها كلها ثم البهارات .
- نلاحظ أن خواص الطماطم تجمعت مع خواص باقي الخضضر
في قاع الإناء فنغمر كافة المواد عندئذ بالمرقة التي ذوبنا فيها قلب
الطماطم ونترك الإناء على النار بلا غطاء حتى تجف المرقة وينضج
الأرز .

جاراتان القرنبيط

المقادير :

١ كجم قرنبيط - ٢ ملعقة ريدة - ثوم مدقوق - ٢ ملعقة
صلصة البشاميل - وكريمة - كوب جبنة صفراء مبشورة - ملح - بهار
- حسب الرغبة .

الطريقة :

- يقطع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم حتى تظهر الزهرة
جيداً ومن ثم نغسلها ونسلقها ونحصل على أجزاء مكسوة نضعها
جانباً ونستعملها في وصفة أخرى .
- ندهن قاع وجوانب صينية الفرن بالزبدة والثوم ثم نوزع
القرنبيط فيه .
- نغمر الجميع بالكريمة والبشاميل المخفوقة وتبقى رؤوس أؤهار

أرنب بصلصة الخضراوات بالطريقة اللبنانية

المقادير:

- فلفل أرنب - جزر - ١٠٠ جم كرات - ٢ بصل مفرومة -
 ثمرس - ٢ ملعقة دقيق - ربع كوب سمن - ربع كوب زيت -
 بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة:

يقدم الجزر والكرات والبصل والكرفس وتبل بالملح والبهار
 ، قطع الأرنب بالسمن والزيت حتى تحمر وتوضع في طبق ..
 ثم نقل الخضراوات حتى تحمر ويصفى عنها السمن وتوضع في
 طبق ويضاف الدقيق إلى الخضراوات ومقدار من الماء . يصب هذا
 الخليط على قطع الأرنب وتطبخ حتى النضج .

ترفع قطع لحم الأرنب وتصفى الصلصة مرتين بمصفاة ناعمة
 ثم تعاد إلى وعاء الطبخ وتغلى قليلاً قبل تقديمها للأكل .

أرنب بالخضراوات المشكلة

المقادير:

- فلفل أرنب - نصف ك بطاطس - ربع ك كوسة - ربع ك جزر -
 ثلاثة أرباع ك طماطم - ٢ بصل مفرومة - ٥٠ جم كرات -
 بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة:

نقل قطع الأرنب بالسمن ويقلّى البصل والثوم وتضاف إلى

- يقدم هذا الصنف من الخضار مع الأرز الأبيض واللحوم

الناشفة .

خضرة صينية

المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي - وبصل مقطع ترنشات - ثوم
 مدقوق - ٢ ملعقة زنجبيل مبشور - كوب فطر أسود مجفف
 - ومرة الخضار - حبة فليفلة خضراء - كوب عروق السوجا ولب
 القصب - نصف كوب صلصة السوجا - وكاجو مقلّى .

الطريقة:

- يقدم هذا الصنف الجديد من الخضار مع اللحوم الحمراء أو
 البيضاء والأسماك وهو صنف رائع .

- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمر نضيف إليه
 البصل ثم الزنجبيل المبشور والفطر الأسود الذي نقعناه في الماء
 البارد لمدة ربع ساعة .

- حينما يزداد حجم الفطر نضيف الفليفلة الخضراء المقطعة إلى
 شرائح طويلة ورفيعة وعروق السوجا ولب القصب إلى شرائح
 رفيعة وقصيرة .

- نضيف صلصة السوجا والكاجو ونقلب المواد بعضها مع
 بعض ثم مرقه الخضار وتركها على النار لمدة عشر دقائق ثم
 نقدمها .

خضراوات تؤكل خضراء ويابسة

الرءاء كما تضاف الطماطم - بعد تقشيرها وتقطيعها ويضاف الماء ويطبخ حتى النضج .

- تسكب الخضراوات فى طبق وفوقها اللحم .

خضراوات تؤكل خضراء ويابسة

١ - الفول

نصنع من الفول الأخضر واليابس مأكولات عديدة منها:

فول بالزيت (مقلى) :

المقادير :

فول (أخضر) ١٥٠ جم - كوب زيت - كزبرة خضراء - ثوم .

الطريقة :

يقشر الفول ويقلى بالزيت ويضاف إليه ماء بين وقت وآخر حتى ينضج ، تضاف الكزبرة المدقوقة والثوم والملح ويترك على النار بضع دقائق (يمكن إضافة السلق المفروم حسب الرغبة)

فول باللحم والصلق (فوليه) :

المقادير :

ك فول أخضر - نصف ك لحم - ٣٠٠ جم سمن - كزبرة خضراء - ثوم .

الطريقة :

يقشر الفول ويغرم الصلق ويحمران بالسمن ثم يضاف الماء ويطبخ حتى النضج فتضاف الكزبرة المدقوقة مع الثوم والملح وتبقى على نار هادئة عشر دقائق .

فول بالببيض واللحم (مفركة)

المقادير :

فول (أخضر) كيلو - نصف ك لحم مفروم - ٤ بيضات - ٥٠ جم سمن - بصل .

الطريقة :

يقشر الفول ويحمر بالسمن مع اللحم والبصل والملح والفلفل ويرش بالماء مرات حتى ينضج ثم يصب الببيض ويترك قليلاً على النار حتى يجف .

فول بالأرز

المقادير :

ك فول أخضر - ربع ك لحم (قطع) - نصف ك لحم مفروم - نصف ك أرز - ٢٠٠ جم سمن أو زبد - ٤٠ جم صنوبر .

الطريقة :

يقلى اللحم ببعض السمن ثم يضاف الفول والبهار والملح والماء ويبلغ حتى ينضج - يسكب الأرز فى طبق ويزين باللحم المفروم المحمص بالسمن مع الصنوبر .

مأكولات الفول اليابس

نصنع من الفول اليابس : المقلى والفولية والفول بالأرز والبرغل وتصنع منه الاكلات التالية :

١ - الفلفل - وهى الطعمية: والطعمية اكلة شعبية تعرفها كل ربات البيوت .

٢ - الفول المدمس : ينقع الفول نحو ١٢ ساعة ثم يغسل بالماء

الطريقة :

يقلّى اللحم ويضاف البصل والفول والبهار والملح حين يقارب النضج يضاف الأرز ويحرك ويستمر الطبخ حتى ينضج الأرز .

فول مدمس

نصنع من الفول اليابس أكلة « الفول » المدمس وذلك بأن ينقع الفول في ماء بارد عشر ساعات ثم يسلق حتى ينضج جيداً . يوضع المقدار المطلوب منه في طبق ويقلب بالملح والفلفل والزيت وحمض الليمون ، الثوم المدقوق ويرش عليه الزيت ويزين بالبقدونس وشرائح الطماطم .

حساء الفول الباقلاء

المقادير :

نصف ك فول أخضر - نصف ك طماطم - ملعقة سمن - عصير ليمونة - بصلة - بهارات - ملح .

الطريقة :

يفرم الفول ثم يقلّى اللحم في السمن ثم يضاف البصل المقروم وحين يحمر يضاف الفول والماء ويطبخ حتى النضج ثم يضاف عصير الطماطم وعصير الليمون والماء اللازم ويتوالى الطبخ حتى يخثر .

يخنّى الفول

المقادير :

نصف كجم حبوب فول أخضر - ربع ك لحم مقطع - ١٢٥ جم بصلة - ربع كوب زبدة - عصير ليمون - بهارات - لحم .

البارد ويوضع في وعاء الطبخ مع قليل من بيكربونات الصودا ويسلق وبعد نضجه يصب في طبق ويضاف إليه الثوم المدقوق وحمض الليمون أو الخل ، وزيت الزيتون (ويمكن وضع لبن على وجهه أو قطع طماطم وبقدونس ناعم .

٣- فول ثابت : ينقع في الماء نحو ١٢ ساعة ثم يسلق حتى النضج على أن يبقى متماسكاً ويؤكل مقشراً مع الملح ويشرب مرقه مع عصير الليمون الحامض والملح ويعرض في أيام الأعياد، وفي الأسواق حيث يتزاحم الأطفال على أكله .

فول بالزيت بالطريقة اللبنانية

المقادير :

ك فول أخضر - ٢٠٠ جم زيت - ٢ بصلة مفروم جيداً - نصف ليمونة - بهار - ملح - فلفل .

الطريقة :

يقلّى البصل بالزيت ثم يضاف الفول والبهار والملح وماء ساخن ويطبخ حتى يقارب النضج فيضاف الأرز (المنقوع) ويحرك ويطبخ حتى النضج .

فول باللحم والأرز

المقادير :

ك فول أخضر - ٥٠٠ جم لحم (قطع) - ٢٠٠ جم سمن - نصف ك أرز - ٢ بصلة مبشورة .

الخضراوات الطازجة



والسمن .

مخلط الصلصة بالبول المهروس والبيضة المخفوقة والبهار

- يصب الخليط فى وعاء مدهون بالزبدة ويرش عليه فتات الخبز
ولاع من الزبدة ويخبز فى الفرن نحو ٢٠ دقيقة .

فول مع الارز

المقادير :

نصف ك فول أخضر - نصف ك أرز - ربع كوب سمن - حزمة
شبت - نصف ك لحم مفرومة .

الطريقة :

يقشر الفول ويفرم الشبت ناعماً ويقليان بالسمن بضع دقائق
ويضاف الماء أو خلاصة اللحم وحين يغلى يضاف الملح ثم يضاف
الارز ويستمر الطبخ حتى النضج .

فاصوليا جافة بالطماطم

المقادير :

كوب فاصوليا جافة - بصلة مفرية - ٢ كوب من عصير
الطماطم - قليل من الشورية - ملعقة صغيرة ثوم مفري - ملح -
لفلفل - ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

تسلق الفاصوليا بعد نقعها فى الماء البارد .

الطريقة :

تنزع قشور حبوب الفول - يقلى البصل فى السمن ثم يضاف
الملح ويقلى ويضاف إليه ماء ويطبخ حتى ينضج ثم يضاف حبوب
الفول وحين يغلى يضاف عصير الطماطم وحامض الليمون والملح
ويتواصل الطبخ حتى يغلظ القوام .

بيوريه الفول

المقادير :

نصف ك حبوب فول أخضر - ١٢٥ جم بصلة - ملعقتى سمن -
عصير ليمونة - بهارات - ملح .

الطريقة :

تنزع قشور حبوب الفول - يقلى البصل فى السمن - يضاف
الملح ويقلى ويضاف إليه ماء ويطبخ حتى ينضج . ثم يضاف
حبوب الفول وحين يغلى يضاف عصير الطماطم وحامض الليمون
والملح ويتواصل الطبخ حتى يصفى المرق .

قالب الفول

المقادير :

نصف ك حبوب فول أخضر - ملعقتى سمن - ملعقتى دقيق -
فتة ٢ رغيف خبز - كوب لبن - بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة :

يسلق الفول ويهرس ، تعمل صلصة بيضاء من الدقيق واللبن



٢ - تشوح البصلة المفرية فى السمن حتى يصفر لونها ويضاف إليها عصير الطماطم حتى تسبك فتضاف الشورية فتقبل بالملح والفلفل .

- توضع الفاصوليا الناضجة فى الصلصة وتقلب ، يضاف الثوم المفرى وتهاد النار حتى تنضج .

فاصوليا جافة مكمورة

المقادير :

نصف ك فاصوليا جافة - ٤ فصوص ثوم - نصف كيلو طماطم - ملعقتان متوسطتان من السمن أو الزيت - بصلة صحيحة - بصلة مفرية .

الطريقة :

- تنقع الفاصوليا كالعتاد ثم تشطف وترفع على النار فى إناء به ماء بارد ويضاف الثوم وبصلة صحيحة وتترك حتى تغلى وينزع الرويم كلما ظهر .

- ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماماً ثم يغير الماء وترفع على النار ثانية وتترك حتى تنضج نصف نضج فتصفى من ماء السلق وتشطف بالماء البارد .

- تحمر بصلة مفرية فى السمن أو الزيت حتى تصبح ذهبية اللون فيضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل - ويترك على نار هادئة حتى يتسبك فتضاف كمية مناسبة من الشورية وتترك حتى تغلى .

تضاف الفاصوليا وتبل بالملح والفلفل حتى الغليان ثم تهاد النار ويحكم الغطاء حتى تنضج الفاصوليا تماماً .

كوسة صحمرة بالثوم والنعناع

المقادير :

كيلو كوسة كبيرة نوعاً - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملعقة صغيرة نعناع أخضر مفرى - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - ملح - فلفل - الكمون .

الطريقة :

تحت الكوسة وتقطع شرائح طولية متوسطة السمك وتغسل ثم يسلق بالثوم المفرى والنعناع والكمون والملح والفلفل وتترك فى التلاجة لمدة نصف ساعة .

- تقلب قطع الكوسة التبله فى الدقيق أو البقسماط ثم تحمر فى زيت غزير .

- ترص قطع الكوسة على فرشاة من البقدونس أو الخس المفرى وتجميل بحلقات الطماطم والجزر .

كوسة على الطريقة اليونانية

المقادير :

كيلو كوسة متوسطة الحجم - بصلة متوسطة مفرية - نصف ك طماطم مقشرة - ملعقة كبيرة زبد - نصف ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملح .

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

الطريقة :

تقشر الكوسة طولياً بطريقة مقلمة بحيث يقشر جزء عرضه حوالى سنتيمتر واحد ويترك مثله بدون تقشير ثم تسلق فى قليل من الماء والملح وجزء من الزيت حتى تلين وتشرب السائل كله لمدة ٨ دقائق ثم ترفع وتوضع فى طبق فرن .

- يقبل البصل والثوم فى باقى الزيت .

- تقطع الطماطم مكعبات وتضاف إلى البصل والثوم وتقلب بحيث لا تهرس بل تظل محتفظة بشكلها ثم ترفع من فوق النار .

- يصب خليط الطماطم مع البصل والثوم على الكوسة بطريقة منسقة ويترك القالب فى الفرن لبقى دافئاً حين تقديمه فيجمل الوجه بالبقدونس المفروى .

ملوخية بورانى بالعصا والحمص

المقادير :

كيلو ملوخية خضراء - ربع كيلو لحم مفروم - ملعقة كبيرة حمص مسلوق - بصلة متوسطة مفرية - ملعقتان كبيرتان من السمّن - ملعقة كبيرة ثوم مفروى - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تغسل الملوخية وتقطف وتنشر فى الهواء قليلاً ثم تقطع على لوح خشبى بالسكين قطعاً كبيرة الورقة نصفين .

الخضراوات الطازجة

احمر البصلة المفرية فى ملعقة سمن صغيرة حتى يصفر لونها ثم يضاف نصف الثوم المفروى واللحم المفروم وتبيل بالملح والفلفل وقلب الجميع حتى يشرب السائل كله ويترك العصاج على النار حتى يتسبك فتهدأ النار ويضاف الحمص .

- تشوح الملوخية فى ملعقة سمن ثم تضاف إلى اللحم المعصج وقلب الجميع حتى يتسبك مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر وتبيل الملوخية بالملح والفلفل ثم ترفع من على النار .

- يحمر باقى الثوم المفروى مع الكزبرة الناعمة فى ملعقة صغيرة من السمن ثم يصب على الملوخية فوراً .

- تقدم الملوخية مع الارز المفلل وسلطة الزبادى بالخيار .

ملوخية جافة

المقادير :

كيلو ملوخية ناشفة - حزمتان من السلق - بصلة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - ملعقة صغيرة ثوم مفروى - شوربة - ملح - فلفل .

الطريقة :

١ - يغسل السلق جيداً وتقطف أوراقه فقط وتفروى فى الخلط مع قليل من الشوربة .

- تغلى الشوربة وتصفى وتبيل ويضاف إليها قليل من الثوم المفروى والكزبرة الناعمة وتترك لتغلى على النار ثم يضاف السلق ويترك حتى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الملوخية الجافة مع التقليب

المستمر حتى تغلى مرتين ثم ترفع من على النار .

- تجهز الثقيلة بتحميم باقى الثوم المفرى مع الكزبرة الجافة والملح والفلفل والسمن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تصب الثقيلة مباشرة على الملوخية المغلية ويغطى الإناء للاحتفاظ بنكهة الثقيلة ثم يرفع الغطاء وتغرف الملوخية فى أطباق عميقة .

ملوخية بشورية الأرنب

المقادير :

كيلو ملوخية - شوربة أرنب - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة - نصف رأسى ثوم مفرى - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتغسل ثانياً ، تصفى من الماء وتفرد حتى تجف ثم تفرى بالمرغولة فرياً ناعماً .
- تغلى الشوربة وتتبلى ثم تضاف إليها الملوخية وتقلب جيداً حتى تنفك وتغلى مرتين بدون تغطية .

- تجهز الثقيلة بتقليب الثوم مع الكزبرة ثم تحميرها فى السمن .
- تضاف الثقيلة الساخنة إلى الملوخية وتقلب ثم يغطى الإناء .

ملوخية على الطريقة اللبنانية

المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم - ٤ قطع من اللحم الكندوز كبيرة الحجم - ماسورة عظام العجل - ٢ كيلو ملوخية خضراء - بصلة

الخضراوات الطازجة

محبوبة - بصلة مفرية - ملعقة كزبرة خضراء - ملعقة كبيرة سمن - ملحقة متوسطة خل - حبهان - مستكة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تنظف الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تشطف جيداً .
- يغسل اللحم والعظام بالماء البارد .

- يوضع إناء به ماء على النار وبعد الغليان توضع فيه الدجاجة واللحم والعظم ثم يترك ليغلى مع نزع الريم كلما ظهر .

- تضاف البصلة الصحيحة والحبهان والمستكة وتترك حتى تنضج الدجاجة ترفع من الشوربة ويترك اللحم والعظم حتى يفسح اللحم تماماً فيرفع مع العظام ثم تصفى الشوربة .

- تغسل الملوخية جيداً وتقطف أوراقها وتفرى .

- تشوح الملوخية فى قليل من السمن ثم تضاف إلى الشوربة وبعد الغليان ترفع من فوق النار .

- تعد دقة بالبصل المفرى وقليل من الماء والخل والكزبرة الخضراء وتبلى جيداً ثم تقدم فى سلطانية صغيرة مع سلطانية الملوخية .

- يقطع الدجاج ويقدم مع اللحم المسلوق وسلطانية الملوخية وسلطانية الدقة والأرز الأبيض .

فتة الملوخية بالخل والثوم والزبادى

المقادير :

رغيفان من الخبز البلدى أو الشامى - مقدار من الملوخية

الخضراوات الطازجة

صمحة - بصلة مفرة - ملعقة كزبرة خضراء - ملعقة كبيرة سمن -
 - أعفنة متوسطة خلل - حبهان - مستكة - ملح - فلفل .

الطريقة:

تنظف الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تشطف جيداً .
 يغسل اللحم والعظام بالماء البارد .

وضع إناء به ماء على النار وبعد الغليان توضع فيه الدجاجة
 واللحم والعظم ثم يترك ليغلي مع نزع الريم كلما ظهر .

- تضاف البصلة الصحيحة والحبهان والمستكة وترك حتى
 ينضج الدجاجة فترفع من الشورية ويترك اللحم والعظم حتى
 ينضج اللحم تماماً فيرفع مع العظام ثم تصفى الشورية .

- تغسل الملوخية جيداً وتقطف أوراقها وتغلى .

- تشوح الملوخية في قليل من السمن ثم تضاف إلى الشورية
 وبعد الغليان ترفع من فوق النار .

- تعد دقة بالبصل المفري وقليل من الماء والخل والكزبرة
 الخضراء وتبلى جيداً ثم تقدم في سلطانية صغيرة مع سلطانية الملوخية .

- يقطع الدجاج ويقدم مع اللحم المسلوق وسلطانية الملوخية
 وسلطانية الدقة والأرز الأبيض .

فتة الملوخية بالخل والثوم والزبادي

المقادير:

رغيفان من الخبز البلدي أو الشامي - مقدار من الملوخية

الخضراوات الطازجة

المستمر حتى تغلي مرتين ثم ترفع من على النار .

- تجهز التقلية بتحميم باقى الثوم المفري مع الكزبرة الجافة
 والملح والفلفل والسمن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تصب التقلية
 مباشرة على الملوخية المغلية ويغلى الإناء للاحتفاظ بكنهه التقلية ثم
 يرفع الغطاء وتغرف الملوخية في أطباق عميقة .

ملوخية بشورية الأرناب

المقادير:

كيلو ملوخية - شوربة أرناب - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة
 - نصف رأسى ثوم مفري - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتغسل ثانياً ، تصفى من
 الماء وتغرد حتى تجف ثم تغلى بالمخرطه فرئاً ناعماً .

- تغلى الشورية وتبلى ثم تضاف إليها الملوخية وتقلب جيداً
 حتى تنفك وتغلى مرتين بدون تغطية .

- تجهز التقلية بتقليب الثوم مع الكزبرة ثم تحميرها في السمن .

- تضاف التقلية الساخنة إلى الملوخية وتقلب ثم يغلى الإناء .

ملوخية على الطريقة اللبنانية

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم - ٤ قطع من اللحم الكندوز كبيرة
 الحجم - مسورة عظام العجل - ٢ كيلو ملوخية خضراء - بصلة

الخضراوات الطازجة

الخضراء المطهوه - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملعقة كبيرة خل -
ملعقة متوسطة سمّن - علبتان من الزبادى - أرز أبيض ناضج .

الطريقة :

- يحمص الخبز حتى يجف تماما ثم يقطع قطعاً صغيرة ويوضع
فى صينية أو طبق عميق .

- يسقى الخبز بالملوخية الساخنة المتبلّة جيداً ويغطى الإناء لمدة 3
دقائق مع إضافة قليل من الملوخية كلما احتاج الأمر حتى يلين الخبز
ثم يغرف فوقها الأرز .

- يحمّر الثوم المفرى فى السمّن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم
يضاف الخل والفلفل ويرفعوا فوراً من فوق النار ويوزع على الأرز .

- يخفق الزبادى جيداً ويوزع على سطح الفتة وتجمّل بالدعة
الحمراء .

ويكة بالكزبرة والثوم

المقادير :

كيلو بامية خضراء أو نصف كيلو بامية جافة - نصف ك لحم
مفروم - بصلة كبيرة مفرية - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - كوب عصير
طماطم - كوبان من شوربة الدجاج أو اللحم - ملعقة صغيرة كزبرة
- ملعقة صغيرة سمّن - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- تغسل البامية الخضراء وتقطع حلقات صغيرة أو تدق إذا

ثابتة جافة .

- يحمّر البصل المفرى فى السمّن ثم يضاف اللحم المفروم
ويحمّر تضاف البامية وتقلب قليلاً ثم عصير الطماطم وتترك حتى
تغلى فتهدأ النار .

- تضاف الشوربة وتبل الخليط ويترك ليتسبك ويضاف قليل
من الماء كلما احتاج الأمر حتى تنضج البامية فيرفع الإناء من على
النار .

- تقدح ملعقة صغيرة من السمّن ويحمّر فيها الثوم والكزبرة
الناعمة حتى تصفر لونها فتصب على الويكة وتغطى بسرعة
للاحتفاظ برائحة التقلية وبعد فترة وجيزة يرفع الغطاء وتقدم
الحارة .

خوشوف محشو بالسبانخ

المقادير :

نصف ك خرشوف مسلوقة - ملعقة كبيرة عصير ليمون - نصف
ك سبانخ - ملعقة كبيرة جبن مبشور - قطعة متوسطة من الزبد -
ملح - فلفل .

الطريقة :

تقطع السبانخ ثم تشوح فى الزبد وتسلق ويضاف إليه الجبن
المبشور ويمكن إضافة الجبن على سطح الحشو وتبل بالملح والفلفل
ثم يحشو بها الخرشوف .

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

- ترص وحدات الخرشوف فى طبق فرن ثم يغطى ويترج فى
فرن متوسط الحرارة حتى يلين الخشو ثم يرفع الغطاء لمدة خمس
دقائق ويترك بالفرن لحين التقديم .

دجاج روستو بالخضراوات

المقادير :

دجاجة متوسطة - بصلة متوسطة - كيلو خضراوات مشكلة - ورق
لاورو - ملعقتان متوسطتان من صلصة الطماطم - ملح - فلفل - قطعة زبد .

الطريقة :

- تغسل الدجاجة كالمتعاد وتقطع ٤ أجزاء وتبيل بالملح والفلفل
والبصل المبشور ورق اللاورو ثم توضع فى صينية فرن وتدهن
بزيء خفيف .

- تشوح الخضراوات فى الزبد وتبيل بالملح والفلفل وترص
حول قطع الدجاج .

- تغطى الصينية وترج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج كل
من الدجاج والخضراوات .

- يرفع الغطاء وتترك الصينية فى الفرن لمدة خمس دقائق ثم
تقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء .

سوتيه الكوسة بالزبد

المقادير :

كيلو كوسة صغيرة الحجم - ملعقة صغيرة زبد - كوبان من

الخضراوات الطازجة

الشورية - أوراق نعناع طازجة .

الطريقة :

- تنظف الكوسة ثم تقطع طولياً وتضاف إلى قليل من الشورية
المغلية المتبلّة المضاف إليها قليلاً من أوراق النعناع وتترك على نار
هادئة حتى تغلى .

- ترفع الكوسة وتقلب فى الزبد وتبيل بالملح والفلفل وتجمل
بالطبق بأوراق النعناع الطازجة .

- ترفع الكوسة وتقلب فى الزبد وتبيل بالملح والفلفل وتجمل
بالطبق بأوراق النعناع الطازجة .

صينية الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير :

كيلو كوسة صغيرة الحجم - كوب من الصلصة البيضاء - ملعقة
متوسطة من مبشور الجبنه الفلمنك - ملعقة كبيرة بقسماط ناعم -
ملح - فلفل .

الطريقة :

- تسلق الكوسة فى شوربة مغلية وتصفى من السائل .

- تجهز الصلصة البيضاء ويمكن استخدام جزء من الشورية
المتبقية من سلق الكوسة مع اللبن فى إعدادها .

- يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتبيل بالملح والفلفل
وتعاد للنار حتى تنضج .

الخضراوات الطازجة



شبة حب الهيل - رشة كمون - ثلث ك لبن - بيضة - ٢ كوب أرز - نصف كوب حمص مسلوق نصف سلق - ملعقتا سمن أو زيت

بهي .

الطريقة :

اغسلي الكوسة بالماء - احفري الكوسة بمحفرة الحشو - ضعي الكوسة المحفورة في وعاء فيه ماء .

- انقعي الارز لمدة ١٥ دقيقة - صفى الارز من الماء ثم أضيفي اليه اللحم المفرومة .

- رشى البهارات والملح وحب الهيل والكمون ثم أضيفي الحمص الحب بعد تقشيريه وقسمي الحبة إلى نصفين .

- أضيفي ملعقتي السمن أو الزيت على الارز ثم حركي المواد كلها معاً .

- احشى المحشو بالتبيلة ولا تملأ الكوسة تماماً .

- ضعي اللبن في وعاء واخفقيه جيداً مع بيضة ورشة ملح قليل من الماء أى نصف كوب .

- ضعي اللبن على النار وحرّكه بشكل مستمر حتى يغلى .

- ضعي فوق الكوسة كوباً من الماء مع رشة ملح ثم اتركه على هادئة حتى تنضج الكوسة .

- أضيفي اللبن إلى الكوسة واطبخه على هادئة ٥ دقائق .

طاجن الكوسة بالطماطم والشبت

- تدهن صينية بالزبد ثم توضع الكوسة المسلوقة وفوقها الصلصة البيضاء .

- يرش السطح بالبقسماط الناعم وتوزع قطعة زبد بالتساوى على الوجه وتزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يتورد السطح وتقدم ساخنة مع مكرونة وكفتة مشوية .

طاجن الكوسة بالطماطم والشبت

المقادير :

كيلو كوسة - ربع ك طماطم مقشرة - ملعقة كبيرة جبن مبشور - بصلة مفرية - ملح - فلفل .

الطريقة :

نقطع الكوسة والطماطم قطعاً مناسبة حسب الرغبة وتوضع في قالب فرن مع البصل والشبت المفري .

- يتبل الخليط ويسقى بعصير الطماطم ثم يزج القالب في الفرن حتى تنضج الكوسة ويتورد السطح .

- يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر وعند تمام النضج يرش الوجه بالجبن المبشور ويترك القالب في حرارة الفرن حتى تلين الجبن ويقدم الطبق ساخناً .

كوسة محشوة باللبن

المقادير :



ورق عنب محشو باللحم

المقادير :

ثلاثة أرباع كجم ورق عنب - ٢ كوب أرز - ملعقتا سمن بهار - رشّة ملح - رشّة كمون - رشّة حبة الهيل - ٥ فصوص ثوم

الطريقة :

- اغسلي ورق العنب .

- ضعي في وعاء ماء واغليه على النار .

- عندما يغلى الماء اسقطي فيه ورق العنب واسلقيه لمدة دقائق .

- استمري في العملية حتى تنتهي من سلق الورق كله .

- انقعي الأرز بعد غسلة وتنقيته من الأوساخ لمدة ١٥ دقيقة .

- أزيلي الماء عن الأرز ثم أضيفي له اللحم المفروم مع جميع البهارات والملح ثم أضيفي له السمن .

- حرّكي الخليط جيداً ثم أحشي ورق العنب فيه وذلك بقليل من الخلطة على الورقة من فوق ثم غطي جوانبه بورق عنب ثم لفيها على بعضها .

- عندما تنتهين من اللف أحضري وعاء وضعي في قاعه ورق عنب .

- صفي الورق في الوعاء بعد أن تنتهي رشي الورق رشّة ثم ضعي على الورق صحناً .

الخضراوات الطازجة

عندما تنتهي من حشوه ضعي الزيت على النار وعندما يسخن ارفعي الحشو في النار حتى يشرب ماءه .

- هذئي النار مرة أخرى واتركيه على النار حتى يشرب الماء .

- يعصر على الحشو عصير الليمون .

الجزر المحشو

المقادير :

٢ كيلو جزر - نصف كيلو لحم مفرومة - ٢ كوب أرز - رشّة ملح - رشّة بهارات - رشّة قرفة - ربع كيلو تمر هندی - فصوص ثوم - رشّة حب الهيل - زيت للقلی .

الطريقة :

- اغسلي الجزر ثم قشريه .

- أحضري الجزر وضعيه في وعاء فيه ماء .

- عندما تنتهين من حفر الجزر أخرجي الجزر من الماء .

- انقعي الأرز بعد تنقيته من الأوساخ بماء ساخن .

- بعد ١٥ دقيقة من نقع الأرز أزيلي الماء منه ثم أضيفي اللحم المفروم مع إضافة حب الهيل والبهارات والملح .

- اخلطي الخلطة جيداً ثم أحشي الحشو فيه ولا تملئي عن

- بعد أن تنتهي من حشوه ضعي الزيت على النار وعندما يسخن ارفعي الحشو في النار حتى يشرب ماءه .

يحمى اقلى الجزر حتى يصبح لونه ذهبياً مع قلبه على الوجهين
- انقعى التمر هندي فى ماء دافئ قبل ساعتين من بدء الطبخ
- اعصر التمر هندي وصفى مرقته بمصفاه وأضيفى المرقه
- ضعى المحشو على النار يغلى على نار عالية لمدة ٥ دقائق
هدهنى النار .

- أضيفى الثوم المدقوق على المحشو واتركيه يغلى مع الجزر
٥ دقائق فقط أى عندما ينضج المحشو تقريبا .

كريمة مع فاصوليا خضراء

المقادير :

نصف ك فاصوليا خضراء - نصف ك بطاطس - حزمة بقدر
- ٤ أكواب شوربة - كوب كريمة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اغسلى الفاصوليا ثم قطعها إلى قطع صغيرة .
- وكذلك قطعى البطاطس معها .
- ضعى الخضار فى سلة معدنية تابعة لحلة الضغط .
- ثم اسكبي ثلاثة أكواب ماء .
- ملحها ثم اغلقى الحلة واطهى لمدة ١٠ دقائق على
متوسطة .

- اغسلى البقدونس وسخنى المرقه .

- عندما تصبح الفاصوليا والبطاطس ناضجة جيدا . ضعيها
فى الخلاط واخلطى المزيج مع الشوربة وأعيديه إلى النار لمدة
خمس دقائق .

سخنى وعاء الشوربة وسخنى فيه الكريمة وامزجها مع الحساء
وأضيفى إليه البقدونس المفروم واستخدميه للأكال وهو ساخن .

كريمة مع الخس والبقدونس

الطريقة :

اغسلى أوراق الخس ثم افرمها إلى قطع صغيرة . قشرى
البطاطس واغسلها ثم افرمها إلى أربعة أقسام - اغسلى البقدونس
وصفيه .

- ذوبى ملعقة كبيرة زبدة فى مقلاة ثم ضعى فيها أوراق الخس
المفرومة . غطيها واطهيها لمدة عدة دقائق على نار خفيفة .

- سخنى ٤ أكواب ماء ممزوجة مع الملح .

- عندما تذوب أوراق الخس اسقيها بالماء الساخن واغليها ثانية
وأضيفى إليها البقدونس والبطاطس واتركه حتى ينضج .

- ضعى الشوربة فى الخلاط وأعيديه إلى الحلة ثم سخنيه على
نار خفيفة وأضيفى الكريمة وقليلًا من البهار وامزجيه .

- اسكبي كريمة الخس فى وعاء الشوربة وأضيفى إليه بقية
الزبدة واخفقيها بالخلاط الكهربى وقدميه ساخنا .

شوربة الخضار

المقادير :

ربع ك فاصوليا بيضاء - جزرتان - ربع ك كوسة - ربع ك طماطم - كرات - ربع ك بطاطس - رأس ثوم - بصلة - زيت - بهارات - ربع كوب جبن مبشور - ملعقة عجينة الحساء - لتر ونصف مرق - بقدونس .

الطريقة :

- انقعي الفاصوليا لمدة أربع ساعات قبل الاستعمال .
- قشري واغسلي كلا من الجزر والكرات والبطاطس ثم اغسلي الكوسة دون أن تقشريها .
- افرمي هذه الخضراوات إلى قطع صغيرة .
- قشري البصل والثوم واسحقيا - اغسلي البقدونس والجبق .
- اغلي كمية صغيرة من الماء واغمسي بها الطماطم لعدة دقائق ثم قشريها واعصريها .
- سخني الزيت في إناء وذوبي البصل والجزر والكوسة والكرات لمدة ١٠ دقائق ثم سخني الشوربة .
- أضيفي الثوم والفاصوليا والطماطم وباقة البقدونس إلى الإناء وأضيفي البهارات .
- اسقيا بالشوربة واغلي الخلطة واطهي لمدة ٤٥ دقيقة .
- بعد ٣٥ دقيقة من الطهو افتحي الإناء وأضيفي البطاطس .

الخضراوات الطازجة

المقادير :

- سخني زيت الشوربة وافرمي الجبق وأضيفي البقدونس بعد سحقها من الإناء .

- استخدميها رهى ساخنة .

سواء على الطريقة البرتغالية

المقادير :

نصف ك طماطم - فليفلة - بياض كرات أندلسي - نصف ك بطاطس - ملعقة زبدة - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- سخني إناء فيه ماء - ضعي الطماطم فيها لمدة نصف دقيقة .
- قشريها وانزعي بذورها ثم افرميا إلى قطع صغيرة .
- اغسلي الكرات الأندلسي وافرمة إلى شرائح صغيرة .
- اقطعي الفليفلة نصفين وانزعي بذورها ثم افرمي اللب إلى قطع صغيرة .
- قشري البطاطس واغسلها ثم قطعها إلى شرائح رقيقة بشكل العصا - ثم ضعيها في الماء البارد .
- ذوبي الزبدة في إناء وافرعي فيها الكرات الأندلسي والفليفلة كي تذوب لمدة خمس دقائق دون أن يتغير لونها - أضيفي إليها ملحاً وبهاراً حسب الحاجة واطهي لمدة خمس دقائق على نار خفيفة .
الخضراوات الطازجة

- ضعى البطاطس فى الشورة واطهى لمدة ٢٥ دقيقة .

- صبيه فى أطباق ورشى عليه البقدونس .

صينية البطاطس مع الخضر بالفرن

المقادير :

نصف ك بطاطس - حبه باذنجان - ربع ك كوسة - نصف ك طماطم - فليفلة خضراء كبيرة الحجم - بصلتان - نصف ك خبثاء مفرومة مع البقدونس والبصل - كفتة - مكعب مرقة - رشة ملح - رشة بهار - زيت للقللى .

الطريقة :

- اغسلى جميع الخضار .
- قشرى البطاطس واغسلها جيدا ثم قطعيها بشكل حلقات دائرية سميكة .

- قشرى الباذنجان ثم قطعيه إلى قطع بشكل مربعات .

- قطعى البصل بشكل ترنشات .

- قطعى الطماطم دوائر .

- قطعى الفلفل الاخضر الحلو بشكل دائرى .

- شكلى اللحم المفرومة بشكل أقراص طويلة مع رشها بالملح

والبهارات .

- ضعى زيت القلى على النار ثم اقلى جميع المواد قليلا خفيفا .

الخضراوات الطازجة

- ضعى المواد المقلية بالصينية ثم رشى قليلا من البهارات مع

المكعب المرقة .

- ضعى ثلاثة أكواب ماء وضعيها فى الفرن المتوسط الحرارة

لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يشوى الوجه .

الباذنجان بدبس الرمان

المقادير :

٢ ملعقة سمن - كيلو ونصف باذنجان - نصف كيلو لحم خروف موزات بالعظم - فنجان دبس الرمان - ٤ فصوص ثوم - رشة نعناع ناشف - زيت للقللى - رشة ملح - مكعب مرقة - رشة بهارات - رشة قرفة - رشة فلفل أسود .

الطريقة :

- تشرى الباذنجان بعد غسله وقطعيه بشكل طولى - رشى الباذنجان بالملح . اتركه لمدة ساعتين - ضعى المقلاة على النار واحمى الزيت - اقلى الباذنجان وقلبيه على النار ثم ارفعيه عندما يصبح لونه ذهبيا .

- صفى الباذنجان من الزيت .

- اسلقى اللحم بالبهارات والملح والقرفة ثم قلبه مع البصلة المفرومة مع ملعقتى سمن .

- بعد تحمير اللحم ضعى ٣ أكواب ماء واسلقى اللحم فيه . اتركه على نار عالية حتى يغلى اللحم .

الخضراوات الطازجة

- عندما يغلى اللحم أزيلى الزفرة عن الوجه ثم غطى الوعاء جيداً واتركيه على نار هادئة حتى ينضج اللحم .

- بعد أن ينضج اللحم أضيفى له الباذنجان المقلى واتركيه يغام لمدة ٥ دقائق .

- أضيفى له دبس الرمان والملح ورشة فلفل أسود .

- دقى الثوم وأضيفيه إلى الباذنجان واتركيه يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق .

- رشى الثعناع على الوجه واتركيه لمدة دقيقتين على النار .

- ارفعى الباذنجان عن النار .

- يؤكل مع الأرز المصرى .

مخلل الخضار المشكل

المقادير :

نصف كيلو قرنبيط - نصف كيلو لفت - نصف كيلو جزر - نصف كيلو كرنب - ثلاثة أرباع كوب ثوم - ٧ حبات فلفل أخضر - ٣ ملاعق صغيرة كركم - ٣ ملاعق كزبرة محمصة ومطحونة - ملعقة أكل كمون محمص - ٤ فصوص ثوم - ثلاثة أرباع كوب ملح - ٥ أكواب ماء - ٨ أكواب خل - برطمان طرشى متوسط الحجم .

الطريقة :

ينقى ثوم العجم ويغسل ثم ينقع لمدة ٢٤ ساعة على الأقل .

الخضراوات الطازجة

- يبدل الماء ويسلق فى ماء مملح .
- تغسل الخضراوات ويشر اللفت ويقطع ٤ قطع .
- يزال لب الكرنب من الأسفل وتفصل الأوراق كل على حدة .
- يقطع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم ويقطع الجزر حلقات أو أصابع حسب الرغبة .

- ينقب الفلفل .

- يغلى الماء ويضاف الملح والكركم .

- تضاف الخضراوات إلى الماء المغلى . اللفت يقلب لبضع دقائق . ثم الجزر . ثم الثوم . ثم القرنبيط ويقلب المزيج جيداً .

- عندما تلين الخضراوات قليلاً ويبدأ لونها يميل إلى الشفافية يضاف الكرنب ويقلب لبضع دقائق ويجب مراعاة عدم طبخ الخضراوات أكثر من اللازم كى لا تهرى .

- تصفى الخضراوات وتترك فى مصفاة كبيرة لتبرد قليلاً .

- أثناء ذلك يغلى الخل ثم يضاف إليه الملح والبهارات .

- تصف الخضراوات والفلفل الأخضر فى برطمان جاف ثم يصب عليها الخل .

- تضاف فصوص الثوم وقليل من البهارات فى أعلى البرطمان .

كلام ستات × ستات

عزيزتى المرأة دعيني أحدثك فى هذا الفصل عن شيء مخيف جداً فى حياة المرأة هذا الشيء لو حدث فإنه يجعلها تردى فى دهات اليأس . . . وفى إحدى قصائدى تحدثت إلى المرأة أطمئنتها

الخضراوات الطازجة

من هذا الشيء قائلة .

قالوا .. انجمل ؟ .. قلت : بماذا؟

قالوا : بالكحل .. وبذاك وبهذا

بالتاكيد أنت الآن أدركت أنى أحدثك عن الجمال والجمال مرتبط بالشباب .. وما أصعب تلك اللحظات التى ترى فيها المرأة نفسها وهى تتفقد ابعديتها جمالها وريداً .. وريداً .. وأول هذه البدايات المقزعة .

الشيب .. وهو أحد الأعراض المروعة التى تدهم قلب المرأة فجأة فتحيل حياتها جحيماً لا يطاق وعذاباً ما بعده عذاب وتحاول بشتى الطرق أن تخفيه ، تقتلعه من جذوره .

تصبغة .. تضع عليه الحنة حتى وإن كانت فقيرة .. إنها الأثنى داخل كل واحدة من عزيزتى حواء .. التى تستلخنجر المقاومة لتغرسه فى قلب العجز . والكهولة . والقبح .. وكمن نساء قتلن أنفسهن لمجرد ضياع هذه الأبعديتها التى تجعل من صاحبيتها أغنى أنثى فى الوجود .. وكمن نساء جميلات امتلكن ثروات طائلة يسبب هذا الجمال الذى يغرى الرجل ويجعله يلهث خلفه مبدداً بسببه .. الأموال .. والأطيان .. والعقارات .

إنها المرأة ..

لكن ماذا ترى المرأة فى المرأة إذا تخطت سن الخمسين ؟

لا تدرين عزيزتى حواء سأخبرك أنا .. ولا تقولى .. لا ..

أولاً : بشرتك لم تعد ناعمة ولا موردة . ولكن أصبحت خشنة بها مسام كثيرة .

الخضراوات الطازجة

ثانياً : عيناك أصبحت ذابلة ... جفونها متهدلة قليلاً وقد ظهرت حالات سوداء تحتها .

ثالثاً : جسدك أصبح بدانة وترهلت أردافك وظهرت بعض الدوالى فى ساقيك وقبل هذا وذاك شعر رأسك أصبح معظمه شعراً أبيض .

وأخيراً بقبضة يدك القوية ضربت صدرك قائلة .. يا خرابى .. عليه العوض ضاع شبابك فى الهوا .

وما عاد نافع طب ولا دوا .

وبدء ظهور الشيب يختلف إجمالاً باختلاف الوراثة وكيفية الحياة ونمط المعيشة .. أما إذا كان سببه مرضاً عصبياً أو انفعالات نفسية فإنه يكون فى أغلب الحالات جزئياً إذ يعود الشعر إلى لونه الطبيعى .

وهناك أيضاً الشيب المبكر الذى يختار الإنسان فى تفسير أسبابه ويعجز عن تحليله إذا كان فى الصبا .. والشباب والشيب المبكر قد يكون وراثياً أو يكون طارئاً وهو فى كلا الحالتين ناجم عن سبب واحد هو الغدد الصم ذات الإفراز الداخلى كالغدة الكظرية هذه الغدة تفرر مواداً مقبضة للأوعية الدموية المحيطة ومواداً لصينغ اللحافات الجلدية والشعر والعين تساعدنها فى ذلك غدد أخرى .

لا صحة للزعم القائل بأن وضع ماء الكولونيا على الشعر هو سبب المشيب .

ويذكر لنا التاريخ بعض الحوادث التى تسبب الشيب المفاجئ فمثلاً « لود فيج سفورزا » ابيض شعره فى ليلة واحدة عندما سجنه لويس الثانى عشر . و«مارى» أنطوانيت إحدى ملكات فرنسا

الخضراوات الطازجة

الشهيرات تحول شعرها إلى اللون الأبيض صبيحة يوم إعدامها ..
أما «الكادينال» لا فجيرى» فقد أصيب بنوبة تركته دون حركة حتى
ظن أنه مات وكان يستمع إلى الصلاة على روحه وإلى حركة الناس
أمامه دون أن يستطيع إخبارهم بشيء ولما جرى بالتأبوت وتأكد أنه
صائر إلى القبر لا محالة استبد به الفزع فايض شعره لساعته .

وهناك أيضاً حادثة لشاب لم يتجاوز الرابعة والثلاثين من عمره
أصيب شعر رأسه بالابيضاض بعد ثلاث ليال من ونوع انفجار كبير
بالمشج الذي يعمل فيه .

وللمحافظة على شعرك يمكنك استخدام « فينامين هـ » ولكن
احذرى .

استعمال الصبغات دون استشارة الطبيب .

أعود معك عزيزتى حواء إلى شعور المرأة بالضعف والكآبة
وهى ترى أنوثتها تزوى يوماً بعد يوم وقد يعوضها هذا الضعف
صورة أبنائها الذين هم فى مستقبل العمر وترى شبابها يعود لها فيهم
ولأنها أم والأم عطاء وتضحية تفرح بجمالهم وبشبابهم وتنسى فى
خضم أمومتها أنها بدأت تتباطأ فى مشيتها وأحياناً تستند إلى عكازة
وقد وضعت فوق عينيها نظارة طبية سمكية قابلة للأحقاد ..
اسكت يا واد اقعدى يا بت .. وها هى قد خلعت التاج الذى كان
يزين أنوثتها واستبدلته بتاج أجمل وأبقى .. ألا وهو تاج الأم ..
وتاج الجدة معلمة ابتنها أن تستعد هى الأخرى لتأخذ مكان أمها ..
وغمر الأيام .. وغمر أيضاً الأجيال ..

الطبخ فن .. ولكن

اعلم تماماً عزيزتى حواء أن مملكتك الحقيقية هى المنزل وأنتك

على استعداد لتترك عرش الجلاء والعمل فى سبيل الأبناء ..

ولكن ليس معنى ذلك أن تنفى كل حياتك تكسين وتلحين
وتغسلين لا .. المرأة الذكية هى التى لا تغفل حقها فى الحياة
وتمارس حياتها بشكل غير مبالغ فيه فهى تعمل وتخرج للأسواق
وتشتري للأبناء كل شيء وتذهب بهم إلى الحدائق وأيضاً إلى
الصاليف .

- وعليك عزيزتى حواء أن تستشيري من هم ذوى الخبرة فى
تقضية أوقات الفراغ فى عمل أشياء مفيدة خاصة بعد أن أصبح لكل
ابن حياته الخاصة بعيداً عنك فلا تحاولين أن تشتري المشاكل لمن
حولك وحددى لك خطأ واضحاً بالانضمام إلى جمعية خيرية مثلاً
أو الاشتراك فى بعض مشروعات الأسر المنتجة أو القراءة المفيدة
وتنظيم الرحلات التى تهدف إلى شغل أوقات الفراغ والتعرف على
أماكن بلدنا السياحية .

نصائح .. هامة جداً لبشرتك

فى الشتاء تنخفض درجة الحرارة وتهب الرياح البارد وتنخفض
درجة رطوبة الهواء . وأول ما يتأثر به الجسم هو البشرة ولهذا فهى
تحتاج منك إلى عناية خاصة لوقايتها من أضرار البرودة ولتنبى دائماً
ناعمة ولينة وآمنة لأن إهمال العناية بها يؤدى هذا إلى جفافها
وخشونتها مما يجعل شكلها سيئاً بالإضافة إلى الأمراض الأكثر
خطورة مثل نزيف البشرة والشقوق التى تمهد الطريق أمام الإصابة
بعدى الميكروبات المختلفة وفيما يلى أهم النصائح التى سيهديها لنا
الخبراء والمتخصصون لمعرفة الطريقة المثلى للعناية بها:

- أضيفى أحد أنواع الزيوت المغذية والملمطة للبشرة أثناء

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

الاستحمام وذلك بعد أن تغمري جسمك بالماء لفترة كافية .
تقتص خلايا الطبقات السطحية للبشرة بعض الماء أولاً لإكسابه
النعومة . ثم أضيفي الزيت بعد ذلك ليكسو تلك الخلايا ويعيد
على احتفاظها بالماء الذي امتصته واحذري من إضافة الزيوت إلى
الحمام قبل أن يبتل جسمك لأنه يكون طبقة تغطي سطح البشرة
وتقع امتصاص الخلايا للماء .

لا تستخدمى الماء الساخن أثناء الاستحمام بل استبدليه بالماء
الفاتر .

- يفضل عدم استخدام صابون عادى لأنه يحتوى على
كيماويات تضر بشرتك ويمكنك استخدام صابون الجلوسرين أما
بالنسبة لوجهك فاكفى باستخدام الماء فقط .

- احرصى على تدليك جسمك بأحد الكريمات المرطبة بعد
اتنهائك من الحمام مباشرة .

- ضعى طبقة إضافية من الكريم على المناطق الباردة من ملامح
وجهك مثل الأنف والذقن وعظام الحاجبين .

التدفئة ضرورية جداً

يقول خبراء التجميل : إن المرأة بعد سن الثلاثين تصبح بشرتها
أكثر حساسية للبرد والرطوبة المنخفضة لأن الغدد الدهنية تقلل من
إفرازها الذى يسهم فى وقاية البشرة ويكسبها الليونة .

ولهذا نعتجى استخدام وسائل التدفئة بصورة مبالغ فيها داخل
المنزل لأنها تجعل درجة رطوبة الجو من ٥ إلى ١٠٪ وهذا يعنى
إصابة البشرة بالضرر .

وإذا شعرت بالبرودة أثناء الصيام يمكنك ممارسة رياضة خفيفة

الخضراوات الطازجة

تنشط الدورة الدموية ولكن رياضة المشي .

حمام البخار

- احرصى على تعريض بشرة وجهك للبخار حتى تتخلصى من
الدهون والرواسب العميقة وينصح بتبخير الوجه مرة أسبوعياً
ويستنى من ذلك ذوات البشرة الحساسة .

- يحفف الوجه بعد حمام البخار بفوطاة قطنية ناعمة ثم يمكنك
بعد ذلك عمل قناع مناسب للوجه مباشرة وأسهل الأقنعة هى
الزبادى والعسل وهو مناسب لجميع أنواع البشرة ولكن أضيفى
بعض قطرات الليمون فى حالة البشرة الدهنية .

قالوا فى وصف العيون:

البحر - الهدير - الشَّرك

السلح القتال - الخنجر الحامى ؟

أو يقول رجل: عينها تسحر .. وكان العينين ساحرتان .

- ويقول أحد خبراء التجميل عن العيون :

- هناك عينان للنظر - وعينان للفتنة - وعينان لا يملك المرؤ
أمامهما إلا إلقاء كل سلاح... وليس علم التجميل هو وحده
الذى يهتم بالعينين.. ولكن علم النفس أيضاً يبنى آمالاً واسعة
على العينين فى كشف خبايا الروح.. واستجلاء خفايا النفس...
وقديما قالوا : العين مرآة النفس .



لما باشوفك

تظهرى كل المفاتن

وأنت عارفه

إن الشيطان

جواه الكثير قادر وساكن

مقيش جواز ...

سوق الشباب عاطل وراكن

البطن باينة والشعر داكن

ونسيت إن إلى بيان

الوجه والكفين

وأنت ماشيه

بالبلورة والتي شيرت

الضيقين

إمتى نقرأ فاحتكت

قولوا : آمين

والجنب رايح مرتين

مرة رايح فى الشمال

مره جى فى اليمين

سمعين إنت مين ؟

طالبه فى الجامعة ماشاء الله عليك

قصيدتى المهداة إلى كل فتاة تكون واعية

القضية مش بلورة وينطلون

ولا وش مليون ألف لون

القضية مش موبایل

شيلاه فى إيد

والثانية يا اختى على الجاضون

لكن السؤال المهم

هى أصلاً مين تكون ؟

أما كانت بياعة فى حارة

لكنها فهماما دايماً بالإشارة

والمسألة شوية فهلوه

أو قول شطارة

حببتن بانجو فى شكاره

والعبارة فى الدبارة

والدبارة فى الليمون

والليمون يتبايع لمين ؟

يا حلوة والله

بانكسف





الفهرس

الصفحة

الموضوع

٣. إرشادات عامة
٤. سلق الخضراوات
٥. فول أخضر بالكزبرة والحمص
٦. فول أخضر مقلى
٧. فطائر السبانخ
٨. ضلوع سلق بالطحينة
٨. سبانخ مقلى مع الحمص
٩. مسبحة الفقراء
١٠. بطاطس حارة مع الخضر
١١. فطر حب بالكزبرة
١٢. قلفاس بالطحينة
١٣. ورق عنب بالزيت
١٤. ورق سلق محشو
١٤. قالب لحمه بالخضر
١٥. يخنة اللحم اليونانية بالزعر
١٦. يخنة اللحم بالخضر
١٧. فاصوليا حمراء حارة
١٨. هل تعلم ؟

الخضراوات الطازجة

موظفه جوه إدارة بلاقك

وبجمالك وبشياكتك وبرموشك

وبعينك كلنا الحقيقة مبهورين

إمتى نقرأ ففتحك . قولوا : آمين

خففى الألوان شويه

والحكاية صدقنى هيه .. هيه

وفرى كل المسائل حيتين

أحمر شفايف أو هدم

خلى فلوسك . تنفعك عند اللزوم

واللزوم شبكه وخلافه

لما نقرأ ففتحك - قولوا : آمين .

الخضراوات الطازجة





- ٤٢ أرز بالخضر المعلبة
٤٣ برياني بالخضر
٤٤ جاراتان القرنيط
٤٥ خضر بالكاري
٤٦ خضرة صينية
٤٧ أرنب بصلصة الخضراوات
٤٧ أرنب بالخضراوات المشكلة
٤٨ خضراوات تؤكل خضراء ويابسة
٤٩ فول بالبيض واللحم
٤٩ فول بالارز
٤٩ مأكولات الفول اليابس
٥٠ فول بالزيت بالطريقة اللبنانية
٥٠ فول باللحم والارز
٥١ فول مدمس
٥١ حساء الفول
٥١ يخنى الفول
٥٢ بيوريه الفول
٥٢ قالب الفول
٥٣ فول مع الارز
٥٣ فاصوليا جافة بالطماطم
٥٤ فاصوليا جافة
٥٥ كوسة محمرة بالثوم والنعناع
٥٥ كوسة على الطريقة اليونانية
٥٦ ملوخية بوراني بالعصاج والحمص

- ١٩ كيف تجمدين خضراواتك ؟
٢١ باذنجان نسواز على الطريق الفرنسية
٢٢ جراتان الباذنجان
٢٣ باذنجان مكموور بالفلفل الاخضر
٢٣ بامية بالبصل القاومة (١)
٢٤ بامية بالبصل القاومة (٢)
٢٥ بامية بوراني
٢٥ بامية ني في ني
٢٦ قالب السبانخ بالشاميل
٢٦ رؤوس السبانخ بالحمص والعصاج
٢٧ فطائر السبانخ بالجبن الريكونا
٢٨ دقية السبانخ بكبد الدجاج والبيض
٢٩ اقراص البيض بالسبانخ
٣٠ سوتيه الفاصوليا بالزبد
٣٠ جراتان الفلفل مع الخضراوات
٣١ فول اخضر بالخضرة
٣٢ فول اخضر بزيت الزيتون
٣٢ سوفليه القرنيط
٣٣ السبانخ بالكريمة
٣٤ كوفى على حذر
٣٦ مبادئ الطهو
٣٩ الطهو بالخيار
٤١ كالمارى بالخضر
٤١ بقللاويظ بالخضر



الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

- ٥٧ ملوخية جافة
٥٨ ملوخية بشورية الأرانب
٥٨ ملوخية على الطريقة اللبنانية
٥٩ فنة الملوخية بالخل والثوم
٦٠ ويكة بالكزبرة والثوم
٦١ خرشوف محشو بالسبانخ
٦٢ دجاج روستو بالخضراوات
٦٢ سوتيه الكوسة بالزبد
٦٣ صينية الكوسة بالصناصة
٦٤ طاجن الكوسة بالطماطم
٦٤ كوسة محشوة باللبن
٦٦ ورق عنب محشو باللحم
٦٧ الجزر المحشو
٦٨ كريمة مع فاصوليا خضراء
٦٩ كريمة مع الخس والبقدونس
٧٠ شوربة الخضار
٧١ حساء على الطريقة البرتغالية
٧٢ صينية البطاطس مع الخضار بالفرن
٧٣ الباذنجان بديس الرمان
٧٤ مخلل الخضار المشكل
٧٥ كلام ستات
٧٨ الطبخ فن - ولكن
٧٩ نصائح هامة لبشرتك
٨٠ التدفئة ضرورية
٨١ حمام بخار
٨١ قالوا... : فى وصف العيون
٨٢ إهداء
٨٥ الفهرس

